De Klankschaal

Zomer 2011 Leven in Aandacht jaargang 17 - nr. 36



Dharma lezing: Diepgand kijken in het hart van de werkelijkheid

Het hart van Huize Nooitgedacht

Kinderen van Moeder Aarde

Geen komen, geen gaan

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Foto: Frans/Marian van Zomeren

Inhoudsopgave *Klankschaal* 36 – zomer 2011

Lieve vrienden,

Vrijdag bij het koffieapparaat bij Albert Heijn. Een wat oudere man komt zijn bekertje bijvullen. "Ik neem ook altijd twee bekers", zeg ik. "Ik ben alleen, al drie jaar" antwoordt hij. "Het wordt niet makkelijker. Hier vind ik een beetje gezelschap." Er is inderdaad een tafel, met wat mensen die koffiedrinken, de krant lezen, af en toe een koekje nemen – als ze er nog zijn – en met elkaar praten.

Een echte stamtafel zoals (vroeger?) in de cafés in de stad. "Sterkte," zeg ik nog, "en een goede dag." "U ook." Hij gaat zitten en ik ga door met mijn boodschappen. Ik denk aan mijn vader, ook alleen, al meer dan dertig jaar. Hij klaagt nooit, maar ik weet hoe moeilijk het voor hem is en af en toe heel zwaar. Opeens komt er een zin in me op uit een tekst in het *Chanting Book*: "May we never have the need to leave the Sangha body" (Mogen we nooit de behoefte hebben om het Sanghalichaam te verlaten.) Thuis zoek ik het fragment. Het gaat door met de volgende zin: "May we never attempt to escape the suffering of the World, always being present wherever beings need our help." (Mogen we nooit proberen om het lijden van de wereld te ontwijken, en er altijd zijn als levende wezens onze hulp nodig hebben.)

Wat een rijkdom hebben we in de Sangha. De mensen die er zijn. Om te helpen (om ons te helpen als we het nodig hebben, en door ons geholpen worden als ze het nodig hebben.) Mensen met wie we kunnen praten, maar ook de stilte delen. Mensen met wie we loopmeditatie en zitmeditatie doen, de bel uitnodigen, wierook offeren; mensen met wie we de Dharma delen tijdens Sanghabijeenkomsten, met wie we samen zingen, mindful movements doen; mensen met wie we een kamer delen op retraites; mensen die we steunen als ze een dierbare verloren hebben; mensen die ons een glimlach geven als we ons down voelen; mensen die onze hand vastpakken tijdens loopmeditatie; mensen met wie we een sanga zijn, met al haar mooie momenten, en af en toe ook minder leuke momenten. Spirituele vrienden. Mogen we nooit de behoefte hebben om het Sanghalichaam te verlaten.

Françoise Pottier
True Abode of Peace

De Klankschaal zoekt versterking!

Nadat Angeniet Kam vorig jaar stopte, zijn twee nieuwe mensen de redactie van *de Klankschaal* komen versterken. We zoeken nog iemand die vooral de eindcoördinatie op zich wil nemen. Dit houdt in: alle artikelen verzamelen en voorbereiden voordat ze naar de vormgeving gaan. Voel je je aangesproken, schrijf dan naar: redactie@aandacht.net



tekening: Anneke Brinkerink

Augustus 2012: retraite en lezing Thich Nhat Hanh

Het verheugt ons jullie te kunnen berichten dat we in 2012 opnieuw een retraite kunnen organiseren in het EIAB met onze leraar Thich Nhat Hanh. Ook ditmaal weer speciaal gericht op de Nederlandstalige gemeenschap. Het is in de schoolvakantie, zodat kinderen mee kunnen komen. Tevens zal Thich Nhat Hanh een lezing geven in Den Haag.

Retraite: 11 tot 16 augustus 2012.

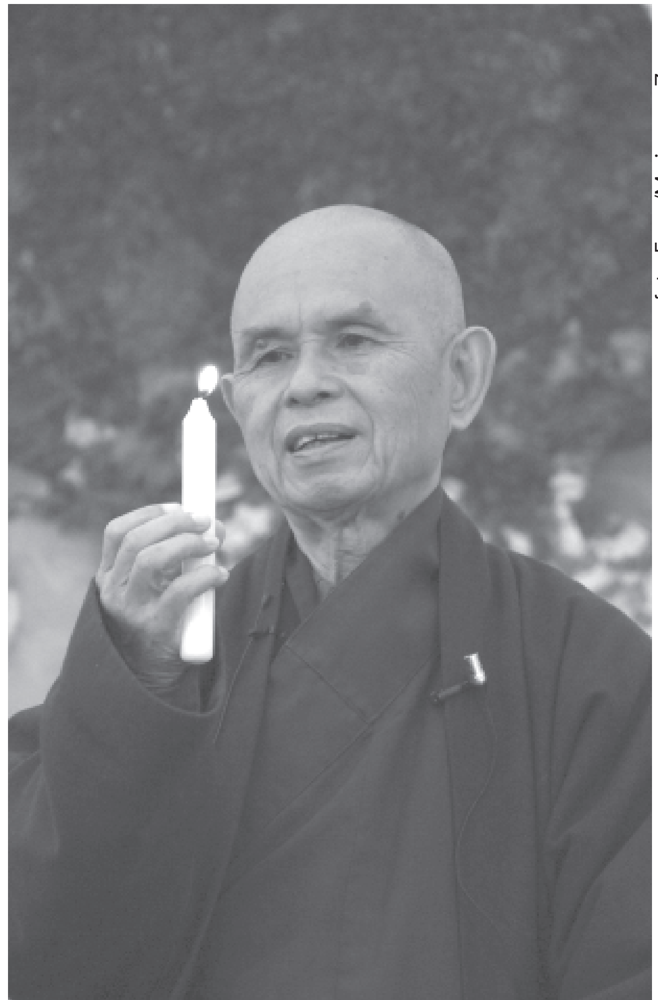
Publieke lezing van Thich Nhat Hanh: 28 augustus 2012 in het World Forum in Den Haag.

Meer informatie volgt later op de website (www.aandacht.net) en in *De Klankschaal*.

De inschrijvingen starten in maart 2012.

Diepgaand kijken in het hart van de werkelijkheid

Klein lief vlammetje, waar ben je heengegaan?


foto: Frans/Marian van Zomeren

Het is vandaag 29 mei 2011, de zesde dag van onze retraite voor een betere wereld. Samen zorgen voor de toekomst.

Er zijn twee soorten waarheid. De eerste is de waarheid van de wereld. De tweede soort is de waarheid van het ultieme. In de kwantumfysica zijn die twee soorten waarheid ook ontdekt. Als je diep kijkt in de wereld van het kwantum zul je zien dat de ideeën die we hebben over de wereld waarin we leven niet kloppen in de kwantumwereld. Om de kwantumwereld te begrijpen, de subatomische wereld moet je die ideeën los kunnen laten. In het boeddhisme is hetzelfde waar en je kan er geboorte en dood zien, zijn en niet zijn, komen en gaan. Als je diep in de werkelijkheid kijkt zie je dat het anders is, geen geboorte, geen dood, geen zijn, geen niet- zijn.

Waar kom je vandaan?

Eén van de vragen in de filosofie is: waar kom je vandaan? En als je dood gaat, waar ga je dan heen?

Als je diep in het hart van de werkelijkheid kijkt, zul je zien dat komen en gaan alleen maar ideeën zijn. Net als geboorte, dood, zijn, niet-zijn, het zijn ideeën. Als we de vlam vragen waar ze vandaan komt, wat zal ze dan vertellen? Als we zorgvuldig luisteren, kunnen we het antwoord horen dat de vlam geeft. "Lieve Thây, lieve Sangha, ik kom nergens vandaan, niet uit het noorden, noch uit het zuiden, het oosten of westen. Als de voorwaarden voldoende zijn manifesteer ik mij. Ik kom nergens vandaan en mijn ware aard is de aard van niet komen." En we geloven dat het vlammetje de waarheid vertelt. Ze komt niet uit noord, oost, zuid of west.

Als de voorwaarden aanwezig zijn, manifesteert ze zich. Als er niet voldoende voorwaarden zijn stop de vlam met manifesteren. Je vraagt: "Lief klein vlammetje, waar ben je heen gegaan?" We willen weten waar de vlam is. We hebben ons die vraag eerder gesteld, als we één van onze geliefden niet kunnen zien in zijn normale vorm. We hebben veel gehuild en gezegd, lieveling, waar ben je nu, waarom heb je me verlaten? Dit lichaam gaat nergens naar toe. De ware aard is niet komen, niet gaan. En we geloven dat de vlam de waarheid vertelt. Haar aard is de aard van niet komen en niet gaan. (Thây steekt een lucifer aan.)

Nu hebben we twee vlammetjes. Laten we de tweede vlam vragen: ben je dezelfde als de andere of ben je een totaal andere. We beoefenen samen meditatie. Mijn lief vlammetje ben je dezelfde of ben je een andere? Ze antwoordt: ik ben niet precies hetzelfde als de andere en ook niet een totaal andere. De ideeën van hetzelfde of anders kunnen mij niet beschrijven. Hetzelfde en anders zijn ideeën die niet kunnen worden toegepast op de werkelijkheid.

Ben je dezelfde of een heel ander?

Als we in het familiealbum kijken, kunnen we naar de foto kijken toen we drie jaar waren. We hebben nog steeds dezelfde naam en zijn ook anders. We zijn nu 20, 30, 40 en onze vorm, waarnemingen, gevoelens etc. zijn heel anders dan die van het kind. Toch hebben we nog steeds dezelfde naam. Dus is de vraag: ben je dezelfde of een heel ander?

Als de mensen ons hetzelfde vragen moeten we antwoorden: ik ben niet precies dezelfde maar ook niet helemaal anders. Omdat we zo antwoorden, zijn we het eens met het vlammetje. Die gaf hetzelfde antwoord. Het tedere lichaam van het kleine kind bestaat dat nog of is het doodgegaan. Het kleine kind in ons, is dat dood of leeft het nog? Het antwoord moet zijn: je kunt niet zeggen levend of dood, maar anders. Dus als we diep kijken in de ware aard van de werkelijkheid zien we een andere waarheid die niet kan worden toegepast in ons dagelijks leven. En we moeten de naïeve ideeën die we hebben achter ons laten om dieper te kunnen kijken in de aard van de werkelijkheid. We weten dat het inzicht van geen geboorte geen dood, geen zijn, geen niet-zijn ons kan helpen onze angst te overkomen.

Als iemand op het punt staat zijn laatste adem uit te blazen, is hij misschien bang want hij weet niet waar hij heen gaat en wat hij zal worden. Als hij op dat moeilijke moment het inzicht heeft van geen geboorte, geen dood, geen komen, geen gaan, hoeft hij niet bang te zijn. Kan hij zijn laatste adem in vrede uitblazen. Als we meditatie proberen, kunnen we minder lijden. En de grootste verlichting of vrijheid kunnen we bereiken als we onze ware aard van geen geboorte, geen dood, geen komen, geen gaan kunnen aanraken. Als we het zo druk hebben en maar een keer in de week naar de tempel gaan, kunnen we niet in de aard van de werkelijkheid kijken.

Die nacht kon Anathapindika niet slapen

In de tijd van de Boeddha was er een rijke zakenman en zijn naam was Anathapindika. De eerste keer dat hij de Boeddha ontmoette, ging hij naar de stad Radja Kaha om zaken te doen. Hij zag dat zijn zwager niet goed voor zichzelf zorgde en dat zijn geest elders was. Altijd als hij naar Radja Kaha ging voor zaken, verbleef hij in het huis van zijn zwager. Zijn zwager zorgde altijd goed voor hem en gaf hem de beste behandeling. Die dag besteedde hij niet zo veel aandacht aan Anathapindika want zijn geest was ergens anders. Hij was zich aan het voorbereiden om de Boeddha en zijn monniken uit te nodigen voor een maaltijd. Hij praatte met veel enthousiasme over de Boeddha: "Weet je broeder, de Boeddha is een fantastische leraar. Hij heeft veel wijsheid en mededogen en overal waar hij gaat biedt hij vrede en geluk aan."

Die nacht kon Anathapindika niet slapen. Hij wilde weten wie de Boeddha is. Hij kon niet wachten tot de Boeddha naar het huis van zijn zwager zou komen. Hij werd drie keer wakker en zei dat hij niet kon wachten en besloot op pad te gaan in de richting van waar de Boeddha verbleef.

Toen hij bij het bamboebos aankwam was er veel mist en hij zag het silhouet van iemand die in de mist liep. En hij wist meteen: dit is de Boeddha, die in de vroege ochtend loopmeditatie doet. Hij kwam dichterbij, knielde en betuigde zijn respect. De Boeddha nodigde hem uit op een bankje te gaan zitten en gaf hem onderricht. Anathapindika was zo gelukkig en vroeg de Boeddha naar zijn stad te komen, ten noorden van de rivier de Ganges, om zijn onderricht te brengen. Hij probeerde de Boeddha naar zijn land te laten komen, want daar was een goede koning en de mensen daar zouden zo gelukkig zijn als ze het onderricht van de Boeddha zouden kunnen ontvangen. De Boeddha nam hem aan als een leerling en beloofde dat hij naar Koshala zou gaan. Hij zei dat hij zijn leerling Shariputra zou sturen om alles voor te bereiden voor zijn komst en onderricht. Anathapindika had het gevoel dat hij de gelukkigste persoon op aarde was. Hij boog naar de Boeddha en ging terug naar het huis van zijn zwager. Hij wilde geen zaken meer doen. Hij ging terug naar zijn land en begon alles voor te bereiden voor de komst van de Boeddha.

Hij ging op zoek naar een plaats die hij kon kopen en aanbieden aan de Boeddha zodat hij en zijn kloostergemeenschap daar zouden kunnen verblijven. Hij vond een prachtig park en probeerde het te kopen om het aan de Boeddha aan te bieden om een oefencentrum te maken. Dat is de reden waarom de Boeddha naar het land kwam en een klooster opzette. Daar heeft de Boeddha zijn laatste twintig retraites doorgebracht in het regenseizoen en dat seizoen duurde 90 dagen. Anathapindika was iemand die de Boeddha heel erg steunde tijdens zijn verblijf. Hij nam zijn hele familie mee naar het klooster om te luisteren naar de lezingen en de dagen van aandacht. Hij ondervond veel vreugde en geluk terwijl hij luisterde naar het onderricht van de Boeddha en tijdens de vele jaren dat hij de Boeddha ondersteunde.

De grootste verlichting of vrijheid kunnen we bereiken als we onze ware aard van geen geboorte, geen dood, geen komen, geen gaan kunnen aanraken.

Anathapindika, hij die zorgt voor armen en verlatenen

Op een dag hoorde de Boeddha dat Anathapindika heel erg ziek was. Hij ging hem bezoeken en daarna verzocht hij de eerwaarde Shariputra om regelmatig bij hem op bezoek te gaan en Anathapindika te ondersteunen. Op een ochtend hoorde Shariputra dat de toestand van Anathapindika ernstig was en hij op het punt stond te sterven. Dus Shariputra vroeg zijn jongere broeder Ananda mee te gaan op bezoek.

Hij vergat dat Anathapindika niet zijn echte naam was maar dat hij die naam had gekregen van het volk in zijn land. Zijn ware naam was Sudatta. Omdat Anathapindika iemand was die veel tijd aan zijn mensen gaf, hadden de mensen hem die naam gegeven. Het betekent: hij die zorgt voor armen en verlatenen.

Nadat ze een bedelronde hadden gedaan en gegeten hadden, gingen ze naar het huis van Anathapindika om te helpen. Toen Anathapindika hen zag, probeerde hij te gaan zitten, maar dat lukte niet. Shariputra zei: probeer het niet, blijf maar liggen. We halen twee stoelen en zullen met je praten. Toen ze zaten vroegen ze: "Hoe voel je? Is je pijn er nog of wordt het minder?" Anathapindika antwoordde: "Eerwaarde, het schijnt niet dat de pijn minder wordt. De pijn lijkt juist toe te nemen en ik lijd veel." Shariputra zei: "Laten we volle aandacht oefenen en de Boeddha, de Dharma en de Sangha herinneren. Die oefening helpt je je te concentreren op de Boeddha, zijn deugden en zijn mededogen. Als je je daarop kunt richten, lijd je minder."

Shariputra was één van de intelligentste monniken. Hij wist dat het Anathapindika veel vreugde bracht de Boeddha, de Dharma en de Sangha te dienen. Hij wist dat als hij de zaadjes van Boeddha, de Dharma en de Sangha in Anathapindika water zou geven ze zich zouden manifesteren als de energie van de Boeddha, de Dharma en de Sangha. En hij wist dat het Anathapindika veel vreugde bracht de Boeddha, de Dharma en de Sangha te dienen, dus zou het veel geluk brengen en een balans vormen voor de pijn. En de twee monniken konden de glimlach zien op de lippen van Anathapindika.

Lieve vriend, nu gaan we verder met de beoefening.

Ik adem in en ben me bewust
van het element water in me.
Ik adem uit en glimlach naar het element water in me.

Anathapindika oefende volgens deze richtlijn.

Ik adem in en ben me bewust van het water buiten me.
Ik adem uit en ik glimlach
naar het element water buiten me.
Ik adem in en ben me bewust
van het element lucht in me,
Ik adem uit en ik glimlach naar het element lucht in me.
Ik adem in en ben me bewust
van het element aarde in mij.
Ik adem uit en glimlach
naar het element warmte, vuur in mij
Ik adem in en ben me bewust van mijn ogen.
Ik adem uit, ik glimlach naar mijn ogen
Ik adem in ben me bewust van dit lichaam.
Ik adem uit en weet dat dit lichaam niet ik is.

Als er voldoende voorwaarden bij elkaar komen manifesteert dit lichaam zich. Dit lichaam komt niet ergens vandaan. Als er niet aan de voorwaarden wordt voldaan stopt het zich te manifesteren. Dit lichaam gaat nergens naar toe. De aard is niet komen, niet gaan.

Hij bracht de aandacht naar het lichaam en ging alle zintuigen langs en alle objecten en bracht de aandacht naar het feit dat alles ontstaat als de voorwaarden voldoende zijn en verdwijnt als de voorwaarden er niet meer zijn.

Ik zit niet gevangen in dit lichaam

De oefening is erg duidelijk en begint met de ogen, neus, mond, lichaam en geest.

Deze ogen zijn niet ik, ik zit niet gevangen in deze ogen.
Dit oogbewustzijn is niet ik,
ik zit niet gevangen in dit oogbewustzijn.
Dit lichaam is niet ik, ik zit niet gevangen in dit lichaam.
Ik ben leven zonder grenzen,
mijn aard is die van niet komen en niet gaan,
mijn ware aard is geen geboorte en geen dood.
Ik zit niet gevangen in dit lichaam en deze geest.

Toen Anathapindika dat beoefende begon hij te huilen omdat hij in staat was zijn ware aard van geen geboorte, geen dood, geen komen, geen gaan aan te raken.

De eerwaarde Ananda begreep het niet: "Waarom huil je? Heb je ergens spijt van? Ben je niet geslaagd in je meditatie?" Ananda was een stuk jonger dan Anathapindika. Anathapindika zei: "Lieve eerwaarde, ik heb nergens spijt van en ik oefen heel goed."

"Waarom huil je dan?"

"Omdat ik zo ontroerd ben. Ik heb de Boeddha, de Dharma en de Sangha dertig jaar gediend maar nooit zo'n prachtig onderricht gehoord en beoefend. Ik voel me nu zo gelukkig en zo vrij."

Ananda zei: "Lieve vriend, jullie leken krijgen dit onderricht niet, maar wij monniken krijgen het elke dag." Toen zei Anathapindika: "Lieve Ananda, ga alstublieft terug naar de Boeddha en vertel dat veel leken erg druk zijn, maar dat er ook leken zijn die niet zo druk zijn en graag dit onderricht ontvangen."

De eerwaarde Ananda aanvaardde dit verzoek en zegde toe om de Boeddha te vragen ook de lekengemeenschap dit onderricht te geven. Dat was het laatste wat Anathapindika vroeg. Daarna stierf hij heel vredig en gelukkig.

Dit verhaal is opgeschreven in de soetra die zowel beschikbaar is in de Chinese als in de Pali canon. Ik denk dat het iets geweldigs is, dat in een half uur tijd de lekenbeoefenaar kan beoefenen en zo de ware aard van geen geboorte en geen dood kan aanraken. Stel je voor dat Shariputra die morgen niet was langs gekomen, dat was jammer geweest want dan was Anathapindika niet in staat geweest bevrijding te vinden. Dit verhaal bewijst dat ieder van ons bij deze beoefening zijn ware aard kan aanraken van geen geboorte en geen dood en bevrijd kan worden.

De aard van leegte

Lieve vrienden, gisteren hebben we gepraat over de drie concentraties die in elke boeddhistische traditie voorkomen. En die drie concentraties worden beschreven als de drie deuren van bevrijding. De eerste is de concentratie van leegte. De tweede van tekenloosheid. De derde is streefloosheid.

In het Mahayana boeddhisme is het onderricht over leegte heel ver ontwikkeld. In het Theravada boeddhisme gaan ze ver op het pad van de abidama analyse, maar we hebben niet genoeg gesproken over leegte en we weten dat leegte niet hetzelfde is als nietsheid.

Dit glas is leeg van thee. Dat glas is niet leeg van thee. We weten dat, of het glas leeg of niet leeg is, er eerst het glas moet zijn. Dus leegte betekent niet niet-bestaan. Dus het eerste idee dat je kunt hebben is dat leeg zijn betekent niet bestaan. Dat idee is niet juist. Om leeg te zijn is altijd leeg zijn van iets. Dit glas is leeg van thee maar is niet leeg van lucht. Dus willen we misschien de vraag stellen: leeg van wat?


foto: Ger Levert

Vanmorgen hebben we de hartsoetra in het Nederlands gezongen en gezongen over leegte. Toen de boddhisatva Avalokita diep in de aard van de vijf skandas keek, vond hij dat ze allemaal in dezelfde mate leeg waren. Als we kijken naar deze bloem zien we dat alles aanwezig is in de bloem: zon, regen, aarde, ruimte, bewustzijn. Alles in de kosmos is samengekomen om te zorgen dat deze bloem zich kan manifesteren. Er is niets in de kosmos dat niet in de bloem is. De bloem lijkt vol te zijn van de kosmos. Waarom zouden we hem als leeg beschrijven? Dus vragen we de boddhisatva Avalokita: vertel, je zegt dat alles leeg is, maar leeg waarvan, want alles lijkt vol te zijn.

Het antwoord van de Boeddha luidt erachter: "hoewel de bloem vol is van alles, is hij leeg van één ding en dat is van een afgescheiden bestaan." Een bloem bestaat uit niet-bloem elementen. De wolk is één van die niet-bloem elementen, evenals de zon enzovoort.

Er zijn veel niet-bloem elementen in de bloem, als we alleen niet-bloem elementen verwijderen blijft er geen bloem over. Daarom weten we dat een bloem niet op zichzelf kan bestaan, niet op zich kan zijn, ze moet interzijn met de wolk, de zon en alles in de kosmos. En we hebben geleerd dat als je zegt: deze bloem bestaat niet, dit een onjuiste zienswijze is. Als je zegt dat deze bloem bestaat als een aparte entiteit, los van de kosmos, is dat ook onjuist. De ware aard is niet-zijn en niet niet-zijn. De bloem kan niet op zichzelf alleen bestaan, ze moet interzijn met de hele kosmos. Daarom kunnen we zeggen: zijn betekent interzijn. Als we alle niet-bloemelementen weghalen, blijft er geen bloem over die onafhankelijk bestaat.

Deze bloem heeft geen zelf-natuur. Het woord is leeg van een zelf-natuur. Dus leeg zijn betekent leeg zijn van een afgescheiden bestaan. Leegte betekent niet niet-bestaan. Als we kijken naar de vader en de zoon kunnen we de aard van leegte zien. Gisteren hebben we elkaar verteld dat vader en zoon tegelijkertijd bestaan. Je wordt een vader op het moment dat je zoon wordt geboren. Het is als linker- en rechterkant tegelijk geboren worden. Dus vader en zoon, rechts en links hebben geen afgescheiden bestaan, vader en zoon, links en rechts co-ontstaan op dezelfde tijd. Vader heeft geen afgescheiden bestaan, evenmin als links. Dat is de betekenis van leegte. Als de vader zichzelf ziet in de zoon ziet hij de aard van leegte. Als de zoon zichzelf ziet in de vader ziet hij de aard van leegte.

Buigen is een heel diepe oefening

Vanmorgen toen broeder Phap Xa zong, voordat we naar de Boeddha bogen, was dat een diepe meditatie op de aard van leegte. Hij zong: degene die buigt en degene naar wie gebogen wordt, zijn beiden van nature leeg. Er is geen ik als er geen Boeddha is en geen Boeddha als er geen ik is. Lieve Boeddha voordat ik voor je buig moet ik diep mediteren zodat de buiging betekenis heeft. Ik die buig en jij voor wie gebogen wordt, hebben beiden niet de aard van zelf bestaan. Ik zie jou in mij en mij in jou. Je bent gemaakt van niet-jij elementen en één van die niet-jij elementen ben ik. Ik ben gemaakt van niet-ik elementen en één van de niet-ik elementen ben jij. Dus, lieve Boeddha ik zie jou in mij en mij in jou. Geen van ons heeft de aard van afgescheiden bestaan. Degene die buigt en degene naar wie gebogen wordt, zijn beiden van nature leeg en daarom kan de communicatie heel diep zijn.

Als je de aarde aanraakt en je raakt tegelijkertijd de aard van interzijn tussen jou en de Boeddha aan, is je oefening succesvol. Dus buigen naar de Boeddha en de aarde aanraken is geen handeling van devotie maar van meditatie. Toen ik op 16-jarige leeftijd ingewijd werd als novice, moest ik een liedje uit mijn hoofd leren alvorens het te beoefenen. Ik moet toegeven dat ik het niet goed genoeg begreep. Ik reciteerde het heel goed maar wist niet goed de betekenis. Pas veel later begreep ik dat naar de Boeddha buigen een hele diepe oefening is. Als je op die manier buigt word je geen slaaf maar word je bevrijd. Dus als we het inzicht van leegte hebben verdwijnt elk begrip van angst, haat en

discriminatie. Daarom is leegte een mooie deur naar bevrijding.

Deuren van bevrijding

De tweede deur naar bevrijding is tekenloosheid. We zitten gevangen in de objecten van waarneming. We huilen en voelen verdriet want we zitten gevangen in het teken. Je wolk heeft zich getransformeerd in regen en riep: "lieverd, zie je niet dat ik zo mooi neerval als regen." Dus als je gevangen zit in de verschijningsvorm van een wolk, moet je huilen omdat je de wolk niet kunt zien in de nieuwe verschijningsvorm als regen. Gisteren dreef de wolk aan de hemel, vandaag is het je thee. De wolk is heel dicht bij je. Dus als iemand in de familie niet langer in zijn gebruikelijke vorm is, dan lijden we omdat we gevangen zitten in die vorm.

De Boeddha zegt in de diamantsoetra: "waar een teken is, is ook een waanidee." Daarom moeten we onszelf op zo'n manier trainen dat we niet meer gevangen zitten in de tekens. Als we gevangen zijn in het teken van Jezus of Boeddha, zeggen we: Jezus of Boeddha is er niet. Degenen die met ogen van tekenloosheid kunnen kijken, kunnen de Boeddha en Jezus 24 uur per dag zien. Ze zijn elk moment beschikbaar. Als we de aard van tekenloosheid kunnen aanraken dan rouwen we niet meer. We kunnen heel snel genezen.

Streefloosheid is de derde deur van bevrijding. Als we nog steeds achter iets aan rennen hebben we een doel. We denken dat liefde, geluk, vrede iets is dat we nu niet hebben maar in de toekomst moeten zoeken. Het Sanskriet woord apranahita betekent dat je iets, een doel, voor je moet zetten en daar achteraan moet lopen. Volgens het onderricht van de Boeddha is alles wat je probeert te vinden hier en nu beschikbaar. Het koninkrijk van God is beschikbaar in het hier en nu. Alle wonderen van het leven, alles wat nodig is om te transformeren is hier en nu aanwezig. Je hoeft alleen maar wakker te worden. De ware aard van de golf is water en ze hoeft niets te doen om water te worden. We zijn al in het koninkrijk van God en we hoeven er niet meer naar te zoeken. Wakker worden is iets wat hier en nu mogelijk is. Het probleem zit hem niet in het zoeken maar in het wakker worden. Het woord Boeddha betekent: wakker worden. Ontwaak en alles is er. Als we zeggen: "Dit is het," weten we dat waar we altijd naar gezocht hebben er al is. Waar je naar zoekt is er. Je bent al wat je wilt worden.

De drie concentraties van bevrijding zijn het neusje van de zalm van de boeddhistische bevrijding. In welke traditie we ons ook bevinden, we moeten het ontwikkelen. Als we weten dat vrede en geluk er al zijn, het zuivere land van de Boeddha, hoeven we alleen maar aandachtig te zijn om in aanraking te komen met deze wonderen.

Het koninkrijk van God is nu voor ons beschikbaar. De vraag die overblijft is of jij beschikbaar bent voor het koninkrijk. Om dat mogelijk te maken hoef je alleen maar aandachtig te ademen en te ontwaken voor het feit dat het koninkrijk hier en nu is.

Alle wonderen van het leven,
alles wat nodig is
om te transformeren,
is hier en nu aanwezig.
Je hoeft alleen maar
wakker te worden.
De ware aard van de golf
is water en ze hoeft niets te doen
om water te worden.

Wat neem je naar huis

Als je weer naar huis gaat, neem in ieder geval twee dingen mee. Met die twee dingen heb je genoeg om het koninkrijk aan te raken in het dagelijks leven. Het eerste is je aandachtige in- en uitademing. Dat is het mooiste geschenk dat ik je kan geven en er is niets dat waardevoller is. Aandachtig ademen is mogelijk als je autorijdt, of je ontbijt klaarmaakt, je tuin besproeit, of je baby verzorgt. Het tweede is je aandachtige stappen. Loop op zo'n manier dat je het koninkrijk met elke stap kunt aanraken. Als velen van ons op die manier kunnen lopen, kunnen we vrede en harmonie brengen in de wereld. Waar we ons ook bevinden, we zijn altijd verbonden als een Sangha. En je loopt met de voeten van de Boeddha.

Het onderricht van de Boeddha duurt voort, zodat verschillende generaties die nog moeten komen er van kunnen profiteren. Kom de volgende retraite alsjeblieft weer en ondersteun de mensen die voor het eerst komen. Wij weten nu hoe we aandachtig moeten lopen en ademhalen en wij kunnen daarmee een nieuwe energie creëren, die de nieuwkomers kan helpen met de beoefening. Er zullen mensen komen die veel lijden en wij kunnen ze allemaal helpen om met de gemeenschappelijke energie van volle aandacht het lijden te transformeren. Als we in een dergelijke retraite komen, kunnen we niet alleen profiteren van de heilzame energie van de Sangha, maar ook de energie delen met degenen die nieuw zijn. En we zijn dankbaar voor de aanwezigheid van hen die al langer oefenen.

Een bloeiende lotus

Sangha Groningen viert tien jaar samen zijn.

Een wierde in het Groninger land, twee boerderijen, een kerkje uit de Middeleeuwen. Enkele oude graven, brutaal pluimvee. De plek die ik vorig jaar in de lente ontdekte tijdens onze Dag van Aandacht. Riet en ik zijn er in de zomer een paar keer teruggekeerd om te mediteren. Het landschap is 360 graden weids en stil. Daar vieren wij het tienjarig bestaan van de Sangha Groningen met een nieuwe Dag van Aandacht.

Het kerkje is vandaag feestelijk versierd met bloemen, doeken, kaarsen, foto's en een calligrafie van Thay. Er staan twee boeddha's, een glanzende koperen boeddha in een nis en een eenvoudige witte van steen. Het thema van de dag is 'Een bloeiende lotus'. Else Marijke heeft een lied gecomponeerd ter ere van dit feest en begeleidt ons op de harp:

Een bloeiende lotus, mijn diepste mijn
Gedragen door het water, interzijn
Met wortels in de modder
Van vreugde en pijn
Zo wil ik met de Sangha samenzijn
Zo wil ik met de Sangha samenzijn.



tekening: Anneke Brinkerink

We kijken naar een stuk van een dharmalezing die Thay in 2009 in Papendal gaf. Alleen op modder kan een lotus bloeien .... Thay, geprojecteerd op een eeuwenoude, witte pleistermuur met ruwe plekken. Tijdens het dharmadelen wisselen we uit wat ons speciaal heeft getroffen in zijn lezing.

Als we weglopen van ons lijden, als we het niet herkennen, accepteren, omarmen en loslaten, kan er geen groei en bloei ontstaan. Dan is er ook geen ruimte voor compassie. We geven anderen de schuld van ons lijden en vergeten dat transformatie in onszelf begint. Of we voelen ons schuldig over onze 'tekorten' en blijven aan de rand van de vijver staan kijken naar de modder. Hup, schoenen uit en er in.

Na de loop-, lunch- en afwasmeditatie maken we plannen voor volgend jaar: Arthur heeft een voorstel om aan te sluiten bij een lezing die Cuong Lu in april in Groningen gaf. Daarin noemde Cuong Lu de soetra over de vier velden van aandacht, de Satipatthana-soetra. Thây heeft de vertaling, uitleg en oefeningen bij deze soetra geschreven. De Sangha gaat proberen de tekst en oefeningen eenvoudig en toepasbaar te maken voor komende bijeenkomsten en voor ons dagelijks leven.

Theemeditatie met liederen, gedichten, verhalen, herinneringen aan de afgelopen tien jaar van de Sangha. We hebben heel wat meegemaakt, heel wat gedeeld. Het is een feest om in het hier en nu samen te zijn.

Als lid van de Sangha ben ik als een cel in een lichaam. Tegelijk voel ik dat ik zelf dat lichaam ben. Ik ben de Sangha.

Anne van Lissa
Liefdevolle verbinding van het hart

De tijdloze wijsheid


foto: Gré Hellingman

Toen ik een puber was organiseerde mijn school ieder jaar een retraite. Aanwezig zijn was verplicht. Met een buslading vol 15- tot 16-jarigen werden we dan met de nodige leerkrachten gedropt in de één of andere naar wierook geurende abdij, waar we gedurende een viertal dagen ononderbroken te horen kregen wat 'een moeilijke leeftijd' we toch doormaakten.

Over het algemeen viel dat wel mee met die puberteit. Waar ik het persoonlijk het moeilijkste mee had, waren die jaarlijkse verplichte retraites, de erbij horende verplichte 'inkeer' en 'groepsgeest'. Ik zocht dan ook ieder jaar opnieuw naar een goede uitvlucht om niet te hoeven deelnemen aan die retraite, wat uiteraard steeds mislukte, zodat ik me telkenmale opnieuw met enorme tegenzin toch maar weer onderwierp aan de veel te zachte en gladde praatjes van leraren en geestelijken, geheel in tegenspraak met de gedisclipineerde aanpak die we van hen in het schooljaar gewoon waren.

In mei 2011, zoveel jaren later, was het nog eens zo ver. Het werd al veel maanden voordien aangekondigd: in mei zou Thây een retraite leiden in Waldbröl. En je had het al geraden: jammer genoeg kon ik daar niet bij zijn.

Het was immers toch veel te druk op ons vertaalbureau. Ik had 's middags zelfs geen tijd om even een boterham te eten of een kop koffie te drinken. Dus lukte het echt niet om deel te nemen aan de retraite. Jammer….

Maar toen ik klaar was met diep kijken naar mijn tegenzin om deel te nemen aan de retraite, vielen alle hindernissen vanzelf weg.

Reeds bij de aankomst in Waldbröl was het onmiddellijk raak. Enkele Vietnamese zusters schonken me een schitterende glimlach en ik voelde 'ik ben aangekomen – ik ben thuis'. Het was geen lege formule, maar een diep aanvoelen in mijn hart. Het gevoel van werkelijk aangekomen te zijn ontroerde me en verbond me daadwerkelijk met deze prachtige mensen.

Al spoedig na de inschrijving hadden we voldoende tijd om ons te installeren en kwamen we met 600 personen (200 monastieken en 400 deelnemers uit Nederland en Vlaanderen) bij elkaar in de grote tent. Thây nam plaats op het podium, tussen zijn monniken en nonnen, en zijn zachte, wat hese stem strooide rijkelijk tijdloze wijsheid over ons uit.

Ver weg waren de verplichte retraites uit mijn puberteit. Ver weg de veel te vaak vals klinkende gladde praatjes van leerkrachten en geestelijken.

De indruk die Thây op mij maakt is onvergetelijk : een indruk van volledig gezuiverde eenvoud. De eenvoud die hij uitstraalt is zo zuiver, dit is alleen mogelijk als hij werkelijk iedere onzuiverheid in zijn geest getransformeerd heeft.

Tijdens een vragen-uurtje vraagt een Sangha-lid wat zij kan doen om van haar luiheid af te raken. En het prachtige antwoord van Thây is: waarom zou je de luiheid kwijt raken, het is één van de mooiste eigenschappen van de mens. Het geeft je de kans om te genieten van de dingen zoals ze zijn. Daarom hebben de monniken en nonnen ook een 'lazy day' in het leven geroepen. Men noemt de Dalai Lama 'his holiness'. Thây stelt voor dat we hem 'his lazyness' noemen…

Tijdens de ochtendsessie van de tweede retraitedag zingen de monnikken en nonnen vooraan op het podium de mantra van Avalokiteshvara, de Boeddha van mededogen. Het zijn ogenblikken van ontroerende schoonheid.

Er wordt gegeten in edele stilte. Ieder op zijn plaatsje, bij voorkeur in de zon. Ik voel me als een hagedis, die zich, na een koude nacht in de tent, opwarmt in een vriendelijke warme ochtendzon. Het is heerlijk en voedend om zo dicht bij de natuur te staan.

We worden ingedeeld in groepen, en iedere groep krijgt ook een taak. Samen met mijn Sangha-genoot Wim bevoorraden wij de thee-tent continu met heet water, we zorgen voor theezakjes en propere kommen. We voelen ons opgenomen in de grote gemeenschap die hier aan het werk is. We maken deel uit van de prachtige Sangha van Waldbröl en spelen ons eigen kleine rolletje, als een mier, die zonder de gemeenschap verloren zou lopen, maar die bergen kan verzetten als hij een plaats heeft in de mierenhoop.

Zo rijgen de dagen zich aaneéén in Waldbröl. We maken kennis met de zusters en monniken, en zien ook hun grote levensblijheid, ondanks de vele noden. Er zijn hier monastieken die afkomstig zijn uit Vietnam, een tropisch land, maar die de ijskoude nacht doorbrengen in een tent. Natuurlijk wordt onze hulp en onze steun gevraagd om de vele kamers die deze mensen nodig hebben bewoonbaar te maken. We kunnen het toch niet toestaan dat deze prachtige mensen, met hun onvergetelijke glimlach en warme harten een winter moeten doorbrengen in een tent in de sneeuw …

Gilbert van Poppel
Karma Tsultrim Gyamtso

Retraite? Zo kan het ook

Ik had me opgegeven voor de retraite in EIAB in mei van dit jaar. ‘Samen zorgen voor de toekomst’, een prachtig thema. Ik verheugde me heel erg op die vijf dagen. Ik kon een nachtje slapen bij mijn zoon in Utrecht en hij ging gezellig met me mee naar de plaats waar ik in de bus zou stappen.

In de bus zat ik naast Groningse Harma met wie ik heel fijn heb zitten praten en als er niets werd gezegd zong het in mijn hoofd:

Mijn geluk is hier en nu
Even zonder zorgen
‘k Hoef niets te doen
‘k hoef nergens heen
Geen gisteren, geen morgen

Aangekomen in Waldbröl tentje opgezet en blij bekenden begroet. Leuk, Jopie was er met haar tentje vlak naast bij het mijne. En natuurlijk Greet en Wim en Ineke met de boeken. Meteen het nieuwste boek van Thay gekocht. Later, tijdens de maaltijd, kennisgemaakt met mijn familie voor die week. Verrassing, Nelie (ook uit Groningen) zat in mijn familie. En toen nog de mooie introductie van wat een mooie retraite beloofde te worden. Het lied bleef:

Mijn geluk is hier en nu
Niet gisteren, niet morgen
Ik doe mijn werk, ik ga mijn weg
Maar zonder haast of zorgen

Om 10.00 uur ’s avonds ging de edele stilte in. Mijn tentje stond een beetje scheef. Moest ik morgen even opnieuw opzetten. Ik voelde me een beetje misselijk worden en al gauw begon de pijn. Ik herkende het direct als de pijn van vijf weken eerder. Toen had de huisarts het herkend als ‘niersteen’ en min of meer gesuggereerd dat het vanzelf overging en pijnstillers gegeven voor als het weer terug kwam. De steen zou wel langs de natuurlijke weg verdwijnen. De pijn kwam niet terug en eigenlijk dacht ik er niet meer aan.

Maar ja, daar lig je dan in een scheef tentje. Ik hield het niet uit en heb daarna, bang om de edele stilte te verbreken en ervan overtuigd dat het net als de vorige keer wel over zou gaan, de hele verdere nacht lopend, soms kruipend, doorgebracht. De paracetamol die ik durfde vragen en, heel lief, ook kreeg van een campinggenote, hielp even. Maar de pijn ging niet over en ik was heel blij dat het eindelijk tijd werd voor de ochtendmeditatie. Ik ging op zoek naar een bekende en zag Greet, die meteen actie ondernam en even later zat ik met Greet en Katrin van de staf in de auto op weg naar het ziekenhuis.

En zo werd mijn retraite een verblijf in twee Duitse ziekenhuizen. Het werden dagen met infusen met pijnstillers, wat erg hielp, maar vooral dagen met een warm bad van liefdevolle zorg en aandacht. Van het personeel in de ziekenhuizen, maar vooral ook van mijn lieve Sanghavrienden die heel vaak op bezoek kwamen en lieve groeten overbrachten van mijn familie in EIAB.

De gesprekken met kamergenoten waren inspirerend en nodigden uit tot veel goed luisteren, soms ook veel geduld en zorgvuldig spreken. Met dank aan mijn leraren van vroeger, lukte dat verrassend goed in het Duits.

Toen ik naar het andere ziekenhuis verhuisde, omdat daar een afdeling Urologie was, kwam Bert. Heerlijk. Hij werd hartelijk ontvangen in EIAB en mocht in het gebouw slapen en, als hij niet bij mij in het ziekenhuis was, mijn plaats in de familie innemen.

In het tweede ziekenhuis werd een draintje geplaatst langs het steentje, zodat de nier weer kon stromen. Een hele opluchting en zo kon ik zondag de prachtige laatste lezing van Thây nog bijwonen met de warme deken van Martise om me heen.

Op de terugweg raakte ik bij de stopplaats mijn telefoontje kwijt en daar kwam ik vlak voor de Nederlandse grens pas achter. Wij weer terug, maar natuurlijk geen telefoontje. Een paar dagen later ging thuis de telefoon. Mijn telefoontje was door José uit Emmen gevonden en meegenomen. Ik kon het later bij vrienden van haar, die niet zover bij ons vandaan wonen, ophalen. Alweer zo bijzonder.

En gisteren, het kan gewoon niet op, kreeg ik een pakje van “Leven in Aandacht” met de post met daarin alle dvd’s van de lezingen van Thây tijdens de retraite. Ik moest even een traantje wegslikken.

Mijn steentje zit er nog steeds, maar ik heb er geen pijn van. Op 2 augustus gaat de vergruizer een eind aan zijn huidige vorm maken.

Tegen alle mensen die het erg sneu voor mij vonden kan ik zeggen dat ik me niet zielig heb gevoeld en dat ik weliswaar een heel andere week heb gehad dan ik had verwacht, maar toch heel bijzonder en waardevol. Ik ben er heel dankbaar voor en zing daarom van harte:



foto: Gré Hellingman

Joke van der Leen
Sangha Wapserveen

Het hart van Huize Nooitgedacht

Zaterdag 4 juni 2011, 9 uur. In de tuin van Huize Nooitgedacht geniet een klein gezelschap op een rustige, misschien zelfs aandachtige manier van het ontbijt. Jim, een Ierse vriend, bestudeert het gedrag van de mussen en geniet ervan. Later op de dag vertelt hij levendig aan deze en gene over het 'amazing' gedrag van de diertjes.

Een willekeurige passant zou niet hebben kunnen vermoeden dat dit *dé* dag is voor Marjolijn, Paula en Sietske en de vele anderen die zich in het afgelopen jaar thuis hebben gevoeld in Nooitgedacht. Een dag die aanvankelijk een droom leek, die tastbaar werd toen de groep dit pand kocht en die al ruim een jaar geleden is gepland.

Tijdens het ontbijt is er van opwinding, spanning en stress geen spoor te bekennen. Een zee van tijd ligt voor ons want het feest begint niet voor drieën en de genodigde vrienden komen tussen twee en drie. Zorgvuldig nemen we de planning door en verdelen de laatste taken over de aanwezigen. Marjolijn controleert of de matten in de grote zendo, die ze gistermiddag zorgvuldig met een ijzeren lat heeft 'gestreken', er nog strak bijliggen na de ochtend-meditatie; Sietske chartert sterke mensen om de kleine zendo gereed te maken voor het potluck diner dat zal bestaan uit, ongetwijfeld verrukkelijke, gerechten die de vrienden meebrengen. Paula vertrekt met Jim naar Culemborg om brood op te halen en de laatste boodschappen te doen terwijl in de keuken de lunch wordt voorbereid voor alle mensen die komen helpen die druppelgewijs binnenkomen.

Na de lunch wordt de rest van het lijstje met werkzaamheden afgewerkt. De weergoden zijn ons erg goed gezind, de zon staat stralend aan de hemel. Vrienden die vroeg aankomen zetten zich al naar gelang hun voorkeur aan een tafeltje in de zon of in de schaduw en de tuin ziet er naarmate er meer mensen arriveren, steeds feestelijker uit.

Om drie uur verzamelen we ons in de grote tent, om onder leiding van Floris de stem te oefenen en samen te zingen. Hij leert ons dat de lindeboom, die buiten klaar staat om, ter gelegenheid van de officiële inwijding van de grote meditatiezaal, te worden geplant, symbool staat voor 'thuiskomen' en we zingen er uit volle borst een Duitstalig lied over. Daarvoor verwelkomt Paula iedereen en vertelt Sietske wat het Heerlijke Huishouden van vandaag inhoudt en hoe iedereen daar aan mee kan werken

Als even later Marjolijn uitleg geeft over de ceremonie die straks zal plaatsvinden, draait een auto het terrein op die met een luide claxon aankondigt dat de nonnen zijn aangekomen uit Duitsland waar ze die ochtend nog deelnamen aan een Monastieke retraite.

Zingend heten we zuster Jina, zuster Lan Nghiêm, zuster Thânh Hue, zuster Thu Nghiêm en zuster Sang Nghiêm hartelijk welkom! Moe van de lange rit en warm van het reizen op het heetst van de dag, leggen zij zich even neer



foto: Françoise Pottier

Peter hangt een wens in het net-geplante lindeboom bij de Vriendenhuis in Tricht.

"Bij dat huis daar staat een boom,
Bij dat huis daar staat een boom,
Bij dat huis daar staat een lindeboom,
Van je singela, singela hopsasa,
Bij dat huis daar staat een boom,
Bij dat huis daar staat een boom."

op hun bedden, terwijl bewoners en gasten een theepauze genieten. Dan is het tijd om de boom te planten. Françoise, die de spirituele familie representeert, en Hinke, de moeder van Marjolijn, die de bloedfamilie representeert, staan hun 'mannetje' en even later is iedereen in de weer om een wens in de boom te hangen, zodat de kosmos Huize Nooitgedacht kan zegenen met alles wat heilzaam is en de bloei van dit Vriendenhuis kan ondersteunen.

Om 5 uur geven de nonnen, gehuld in hun Sangati robe, acte de presence en leiden zuster Jina en Marjolijn de loopmeditatie over het terrein. Vele voeten kussen de aarde rondom het huis en gaan dan zonder schoenen binnen in de prachtige zendo voor de ceremonie. Er kunnen heel veel mensen in deze ruimte, ook op een warme zomerdag als deze! De zendo ademt rust en lichtheid. Een prachtige kalligrafie met een gedeelte van de Hartsoetra siert de muur en de bruin-gele kleding van de monastics lijkt de ruimte verder aan te kleden. Zuster Thânh Hue opent de ceremonie met het aanbieden van de wierook in het Vietnamees, waarmee ze de Vietnamese roots van onze traditie representeert. Ze wordt bijgestaan door Maira die de vrouwelijke leken, en Roland die de mannelijke leken vertegenwoordigen. Nonnen chanten verder afwisselend Engels en Nederlands waarbij aanwezigen de kwaliteiten van mededogen, diep luisteren, juist handelen enzovoort even in zichzelf naar boven halen. Dit in een vorm van dankbetuiging aan Boeddha's en Boddhisatva's, aan de spirituele voorouders en de bloedverwanten. Zuster Jina, Marjolijn, Paula en Sietske sprenkelen het rozenwater door de meditatiehal en buiten er omheen terwijl binnen de naam van Avalokiteshvara wordt bezongen. Het voelt alsof de muren lichter zijn, witter door de energie die er in de zendo wordt gegenereerd.

Na afsluiting van de ceremonie deelt zuster Jina haar ervaring en ideeën erover: "Het is voor mij alsof we met de inwijding van de zendo het hart van huize Nooitgedacht hebben geopend om de Nederlandse Sangha te ontvangen, nu en in de toekomst."

Tineke Spruytenburg
Joyful Way of the Heart

foto: Françoise Pottier



Paula, Marjolijn en Sietske openen en gift van Plum Village voor het Vriendenhuis

Leerkrachten in aandacht

Zelden mensen zo vol passie over hun beroep horen praten als de zeer frisse groep leerkrachten die de eerste Dag van Aandacht voor Leerkrachten bezochten. Aan de hand van een voorwerp vertelden ze hoe ze kinderen veiligheid, vertrouwen, onderwijs en stimulans bieden. Ze kwamen uit vele windrichtingen en deelden over de school, de klassen, kinderen, ouders en collegae. Hoewel er veel over kinderen gepraat is, was de dag gericht op henzelf. Leerkrachten hebben een gevend beroep waar ze van tijd tot tijd ook hun grenzen tegenkomen. Naast tips en het uitwisselen van praktische ervaringen spraken we ook over wat je kan doen om rust te vinden in het midden van alle hectiek, hoe je voor jezelf kan zorgen, hoe je weer kunt opladen. En wat je bijvoorbeeld doet, of niet doet, als een kind, ouder of collega iets in je triggert, iets aanraakt waardoor je opeens tegen je plafond zit. Ook oefenden we met korte zitmeditaties, luisteren naar de bel, in stilte eten, aandachtig en zorgvuldig luisteren en spreken, de afwasmeditatie. Sommigen hadden al ervaring met mindfulness, en pasten die toe in hun werk, zowel voor zichzelf als voor de kinderen. Voor anderen was het nieuw, en weer anderen merkten dat ze eigenlijk al vaak mindful zijn zonder er die naam voor te gebruiken. Allen waren op zoek naar verdere inspiratie. Bij het vertrek waren veel deelnemers enthousiast. Jacqueline en Tineke hebben de dag georganiseerd en Roos, Anneke en ik ondersteunden hen. De diepste wens van J & T is dat er in de toekomst een Sangha van leerkrachten zal groeien. Er waren zoveel inschrijvingen dat ze in ieder geval nog een tweede dag gaan geven, op 22 oktober. Een fantastische actie dus van J & T!

Marjolijn van Leeuwen
Huize Nooitgedacht



foto: Marjolijn van Leeuwen

Luie dag in het Vriendenhuis in Tricht

Ik lig in mijn hangmat en ben lui. De wind laat het bamboe ritselen, kinderen spelen, insecten zoemen. Ik prijs me gelukkig dat ik bij een traditie behoor waarin luiheid onderdeel van de beoefening is. Daarnet was er nog sprake van onrust en een licht schuldgevoel. Tenslotte moeten er worteltjes gezaaid worden en een mail verstuurd. Maar nu, nu laat ik me wiegen. Wat is dat prettig, het hier en nu.

Thay grapte ooit eens dat hij net als de Dalai Lama, His Holiness, een titel wilde. Toen de monniken en nonnen vroegen hoe hij dan aangesproken wilde worden zei hij: "Noem mij maar His Lazyness". Dit geeft aan hoe belangrijk luiheid voor hem is. In Plum Village is er elke retraiteweek een lazy day. Sommige jaren liet ik de kans die luiheid kan brengen aan me voorbij gaan en plande toch een tochtje, videobijeenkomst, yogasessie of zangbijeenkomst. Andere jaren wachtte ik hoe de luie dag zich zou ontvouwen en liet me verrassen door de ruimte en de speelsheid ervan.

Nu ik een tijdje heb genoten van de hangmat, komt het idee in me op over deze luiheid te schrijven. Ze is zo zoet. In Tricht wordt er een Lazy day 'georganiseerd'. Dat is grappig, een dag zonder programma organiseren. Hoe doe je dat eigenlijk? Waarschijnlijk heeft het een begin, een eind en een lekkere lunch. En dan? Daartussen in? Ik ben lui.

Ludy Jongkind

Wat ga ik doen op de Lazy Day? Nou, al die dingen waar ik normaal niet aan toe kom. Stoppen? Nee, dan struikel ik over mijn eigen tempo. Langzaam, langzaam, als het langzaam tot stilstand komen van de bladen van de propeller. Kunnen we het nog, als een boer op een muurtje aan de kant van de weg, een beetje starend naar de velden en de horizon? De tijd vertraagt.

Een jonge vrouw vroeg aan Thây: "Lieve Thây, hoe kan ik mijn luiheid overwinnen?" Koren op zijn molen, er volgde een lang antwoord over dat ze dat nu vooral juist niet moest doen. Luiheid is de moeite waard. En natuurlijk kunnen we altijd nog badmintonnen, stoepkrijtmandala's maken, zingen, kletsen en wat je maar kan doen op een dag naar nergens.

Marjolijn van Leeuwen

[De Lazy Day vond op 11 september plaats en is dus helaas al voorbij. Er zullen er echter zeker meer volgen. Zie deze stukjes dus als een voorproefje... - Redactie.]

Er is een cursus, er is geen cursus, er is een cursus


foto: Gré Hellingman

Thây Phap An

All composed things are like a dream
A phantom, a drop of dew, a flash of lightning.
That is how to meditate on them.
That is how to observe them.

Op stoel eenenzestig ben ik één en zestig lentes jong en rijdt de snelle trein mij naar Keulen. Vanmorgen op het punt van vertrek was er een fel licht en een langdurige onweersroffel. Op het treinraam: diagonaal schietende waterstrepen die losse druppels meenemen in hun snelheid.

In de taxi naar het EIAB tovert een kort fel zonnetje dansende witte wieven boven het zwarte asfalt. Onder mijn kleine parapluutje loop ik langs een héél groot en lang gebouw, mijn rode koffer rolt door de plassen. *Ich bin angekommen, Ich bin inhause.*

Twee dagen voor mijn vertrek, een lief en zacht telefoontje: "You are the only student for the Course on the Diamant Sutra and Sr. Annabelle can't give a course for one person."

Ik moet lachen: "Ben ik de enige in Europa die, ... maar ik kom wel." "Je bent van harte welkom', zegt de lieve stem. Een hele week in Waldbröl en niets te doen en nergens te gaan.

Eten in stilte, de weelde van Noble Silence en de omarming van de Sangha. Ik luister de volgende ochtend naar een prachtige dharmalezing van Thây Phap An. En die zondag nóg zo'n voedende en ontroerende dharmalezing, in de cursus *het innerlijke kind omarmen* waar ik hiervoor nu ben.

Thây Phap An had als kind tijdens de oorlog in Vietnam veel heftige ervaringen. Hij deelt over het proces van helen door diepe meditaties. Beide dharmalezingen worden vooraf gegaan door deze meditaties. De oefening is de pijn te herkennen op zo'n manier, dat we ons niet identificeren met deze pijn. Het is een heel krachtige oefening en je haalt de liefde om jouw pijn te omhelzen uit jezelf. De twee grote mooie handen van Thây Phap An rusten licht tegen zijn borst, de armen gekruist: een ontroerend beeld van liefde. Gun jezelf de tijd. Grote emoties kosten maanden om te transformeren.

Bij de dharmadiscussie 's middags is het prachtig om diep luisteren zo in de praktijk van het EIAB te zien. Zr. Sóng Nghiem en Thây Phap An zijn met heel hun hart de Duits-Engelse oren voor ons.

Met vijf leken gaan we op maandag een ijsje eten, we spreken vier verschillende talen, en ook allemaal Engels. We vormen een dagelijks dharma-discussiegroepje, we eten samen, we zingen samen. Als een kleine veelkleurige familie tussen de vijftig monniken en nonnen in het bruin. Ik observeer mijzelf in aandacht, tijdens de werkmeditaties, het eten en daarbuiten. Thuis had ik gezegd: in het EIAB vraag ik Zr. Annabelle om een gesprek, of ik nodig haar uit voor een wandeling. Maar als ik Zr. Annabelle tegenkom, buig en groet ik haar en ben te verlegen om iets te vragen. Terwijl mijn hart roept: toe vraag haar. Mijn handelen blijft uit.

De volgende dag deel ik het inzicht jezelf in deze rust te kunnen observeren, én vooral door onze uitwisseling, dit te kunnen uitdrukken en delen. Aan het einde van de dag vertelt Anne (woont al langer in het EIAB) mij dat Zr. Annabelle woensdag en vrijdag voor ons vijven een dharmalezing zal geven over de Diamant Sutra. Een Bodhisattva of great action zit er in onze veelkleurige familie. Wat maakt me dat blij!

Thich Nhat Hanh schreef een boekje met commentaren over deze Vajracchedika Prajnaparamita Sutra. Vajracchedika betekent: 'de diamant die illusie doorklieft', die laat ons zien dat bergen en rivieren ons eigen lichaam zijn. "Het duurt slechts één minuut om wakker te worden," zegt Zr. Annabelle.

Een cursus die niet doorging, werd een rijke week met drie dharmaleraren en een kleurrijke familie. In een liefdevolle omgeving met fruitbomen vol vruchten en een historie die om heling vraagt.

Er is niets en er is alles.

Gré Hellingman
Deep Flower of the Heart

Het is zover!

Nieuwe Ordeleden ingewijd in Tricht

Het regent hard op 5 juni 's ochtends. We zitten met zo'n twaalf mensen nog even stil en aandachtig aan het ontbijt, voor we verder aan het werk gaan om alles op tijd klaar te krijgen. We zijn in het Vriendenhuis te Tricht met een aantal mensen om de acht aspiranten van de Orde van Interzijn (OI) bij te staan als ze straks toetreden tot en leden worden van de OI. Mensen weten wat te doen: stoelen van hier naar daar, matten naar de grote tent, negen matten in het midden. De vertaling van de ceremonie uitwerken en drukken. Tafels voor thee, koffie en cakes klaarzetten, glazen en borden neerzetten, de wasstraten voorbereiden en een altaar creëren in de grote tent.

Af en toe een beetje paniek: we verwachten 50 à 60 mensen rond elf uur en de tijd gaat snel. De twee Vietnamese nonnen, Zr. Thânh Hue en Zr. Thu Nghiêm, zijn gisteren aangekomen met Zr. Jina, Zr. Lan Nghiêm en Zr. Sang Nghiêm. Met hun stille, aandachtsvolle efficiëntie is in de grote tent binnen een uur een mooi altaar gecreëerd, een altaar met lappen stof van Maria en bloemen en fruit uit de keuken. Dat hebben ze vaker gedaan, denk ik.

De aspiranten verzamelen zich in de nieuwe zendo van het Vriendenhuis rond Zr. Jina. Na een korte meditatie vertelt Zr. Jina meer over de betekenis van het lid worden van de Orde. Ordeleden zijn de Sangha van Thây. Het dragen van de bruine jas – de kleur is ontleend aan de aarde; de bruine jas was wat Vietnamezen droegen op het platteland – is een teken van nederigheid en dienstbaarheid. Er ontstaat een sfeer van bezinning en diepe aandacht. De aspiranten blijven in de zendo zitten als Zr. Jina zich over de laatste voorbereidingen gaat ontfermen.

Vrijwel alle leden van de Orde zijn gearriveerd. Sangha-vrienden en familieleden van de aspiranten druppelen binnen. De regen stopt ook mooi op tijd, zodat de gasten droog blijven! Nog even de laatste rollen doornemen: Maria zal het formele verzoek op zich nemen. Margriet start de Hartsoetra. Chantal is de vertegenwoordiger van de Sanghakarman en Eveline zal de Veertien Aandachtsoe-feningen voorlezen.

De aspiranten komen één voor één binnen. Ik wijs de eersten naar hun plaats – de volgorde wordt snel veranderd door Zr. Jina ("zo gebeurt het in de Plum Village traditie") en dan zijn we klaar. De ceremonie kan beginnen.

Alles verloopt heel mooi. Sommige delen worden in het Vietnamees, andere in het Engels gezongen. Als Eveline een aandachtsoefening gelezen heeft, herhaalt Zr. Jina een paar zinnen zodat het goed kan bezinken. Als ze na elke aandachtsoefening vraagt: "Heb je het oprechte voornemen om deze te ontvangen, te bestuderen en te beoefenen?" antwoorden alle aspiranten duidelijk, "Ja" en buigen naar de aarde. Het raakt me diep.

Aan het eind van de formele ceremonie komt de overdracht van de certificaten. Zr. Jina geeft elk certificaat aan de mentor van de aspirant en de mentor loopt aandachtig naar de aspirant om het certificaat aan te reiken. Daarna komen de vertegenwoordigers van de Sangha's waar de aspi-ranten deel van uitmaken – sorry, het zijn nu nieuwe Ordeleden! – om hun bruine jassen te geven. Maria heeft ze laten maken en Margriet heeft er een mooie hoes bij genaaid. Het wordt nog feestelijker: de nieuwe Ordeleden krijgen cadeaus en felicitaties. De dag eindigt met een

De nieuwe Ordeleden:



foto's: Françoise Pottier

Wim Schuurmans
True Arising of Wisdom
(Hulsberg)

Jorieke Rijsenbilt
True Auspicious Arising
(Amersfoort/hulpverleners)

Peter van Leeuwen
True Arising of Concentration
(Karuna/hulpverleners)

Michele Negele
True Arising of Equanimity
(Amsterdam)

eenvoudig buffet in de tuin. De zon schijnt inmiddels en het wordt zelfs heel warm! Nog meer foto's worden er gemaakt, meer felicitaties uitgesproken. Dan is het tijd om afscheid te nemen en terug naar huis te gaan.

Het is zover! Waar we met z'n allen, de aspirantengroep en begeleiders, gedurende meer dan 18 maanden aan gewerkt hebben, is realiteit geworden. De Orde van Interzijn in Nederland telt acht gloednieuwe leden, vol energie en klaar om gestalte te geven aan hun engagement. Plannen worden al gemaakt door de groep voor terugkomdagen.

Al eerder vonden in Nederland toetredingen plaats. In 1998 in Schoorl met Zr. Jina, in 2004 met Br. Phap Dung en in 2009 met Zr. Chan Khong. Maar deze toetreding voelt anders voor me, vooral door het begeleidingstraject. Samen iets opzetten dat dieper en verder gaat dan we in het begin gedacht hadden. We maken nu al weer plannen voor de volgende groep.

Françoise Pottier,
True Abode of Peace

Formeel verzoek van de aspiranten
Beste Gerespecteerde Leraar, beste Edele Sangha, we zien dat we het grootste geluk van de wereld hebben. Dankzij de vele goede zaden die we hebben ontvangen van onze bloedverwanten en spirituele voorouders hebben we de kans gekregen de Vijf Aandachtsoefeningen te ontvangen en te bestuderen. Dit pad heeft ons geholpen ons lijden te transformeren en onze liefde en begrip te laten groeien. We hebben onszelf en anderen vreugde gebracht. We hebben gezien hoe belangrijk het is om met een Sangha te oefenen. Zonder een Sangha zouden we niet in staat zijn geweest om de oefening in ons dagelijks leven toe te passen. Alleen door mee te stromen in de rivier van de Sangha kunnen we de Oceaan van Bevrijding bereiken. We willen de carrière van de Sangha als onze eigen carrière beschouwen. In het afgelopen jaar zijn we regelmatig bij elkaar gekomen om het Pad van de Veertien Aandachtsoefeningen te bestuderen. We hebben deelgenomen aan Dagen van Aandacht en retraites georganiseerd door de Nederlandse Sangha en Plum Village.

Vandaag verlangen we er met heel ons hart naar om de Veertien Kostbare Oefeningen van de Orde van Interzijn te mogen ontvangen. We weten dat we door dit Pad te volgen in het gezelschap zullen zijn van Bodhisattva's, en dat elk moment een moment van geluk kan zijn. We vragen onze geliefde spirituele voorouders en de Edele Sangha nederig om ons verzoek te aanvaarden, en de Oefeningen aan ons over te dragen.

Antwoord van de Overdrachtmeester
We aanvaarden graag jullie verzoek. Jullie zijn bevoorrecht dat jullie dit prachtige pad ontdekt hebben en in de gelegenheid zijn je ermee te verbinden. Je mooiste taak is om een Sangha op te bouwen die een toevluchtsoord voor velen kan zijn. Dit heeft de Boeddha zijn hele leven gedaan. Door dit Pad te volgen zet je de carrière van de Boeddha voort. De Boeddha en alle Bodhisattva's zullen je hierbij ondersteunen.



Paula van Pijpen
True Arising of Joy
(Tricht)

Hilly Bol
True Arising of Peace
(Bergambacht/hulpverleners)

Maira de Croon
True Arising of Compassion
(Zutphen)

Roos Verhaak
True Arising of Loving Kindness
(Nijmegen)

Aan de Orde... van Interzijn

In Nederland groeit de groep mensen die de Veertien Aandachtsoefeningen heeft aangenomen als richtsnoer voor hun leven. Samen vormen zij de Nederlandse 'afdeling' van de internationale gemeenschap die onze leraar Thich Nhat Hanh in de zestiger jaren van de vorige eeuw heeft opgericht. Ordeleden ontplooien met elkaar en individueel activiteiten die gericht zijn op sangha bouwen. In deze rubriek delen we wat er zoal ***aan de Orde*** *is (geweest).*

Als u tot de trouwe bezoekers van de website van de stichting Leven in Aandacht behoort, kan het u nauwelijks zijn ontgaan: begin juni kregen acht aspiranten de Veertien Aandachtsoefeningen overgedragen tijdens een ceremonie in Huize Nooitgedacht in Tricht. De Nederlandse Orde is dus met acht nieuwe leden uitgebreid, wat nieuwe energie biedt voor de opbouw van de sangha hier te lande.

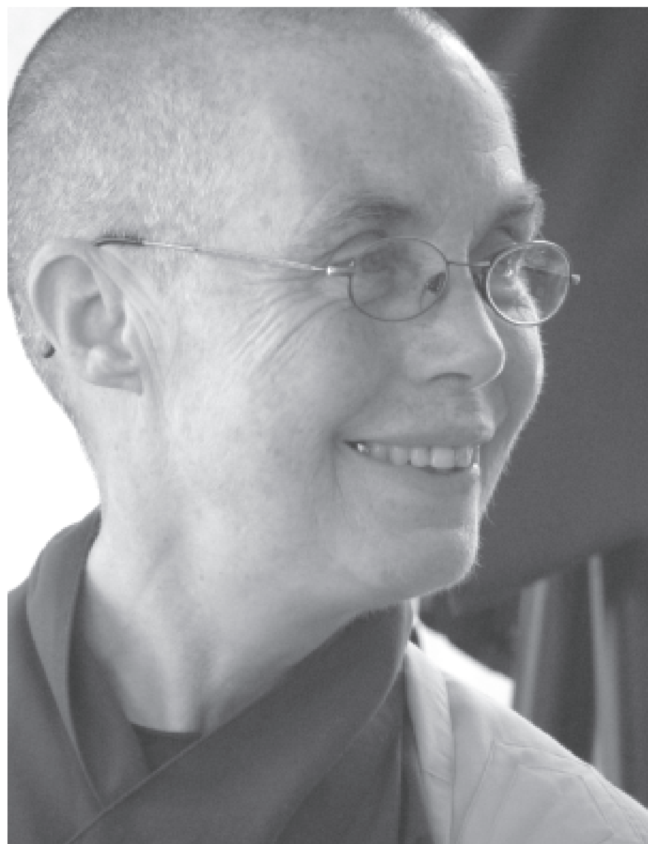


foto: Françoise Pottier

Zr. Jina

In de loop van het weekend interviewden we zuster Jina over de betekenis die zij geeft aan het lidmaatschap van de Orde. "Als beoefenaar vormen we de zichtbare Sanghabody van onze leraar. Zo omschrijf ik het liefst wat het voor mij betekent", stelt zuster Jina. "Door de leringen van Thây om te zetten in concrete toepassing, verlenen we betrouwbaarheid aan wat hij onderwijst."

De non en dharmalerares, die in het dagelijks leven leiding geeft aan de nonnen van de Lower Hamlet, wijst er op dat Ordeleden de Charter van de Orde, die is opgenomen in het – helaas niet vertaalde – boek *Interbeing* van Thich Nhat Hanh, moeten kennen. Het is een formele voorwaarde dat je de Vijf Aandachtsoefeningen hebt aangenomen en dat je er minimaal twee jaar in de praktijk mee bezig bent geweest. Discussies over de toepassing van die oefening in je dagelijks leven en het regelmatig reciteren ervan in Sanghaverband zijn ook eisen die zuster Jina stelt aan hen die de ambitie hebben om toe te treden. "We bestuderen de Veertien Aandachtsoefeningen, voeren er discussies over met anderen en maken dat onderdeel van onze basale beoefening. Als we stabiliteit hebben ontwikkeld en ervaren dat er toewijding in ons is, kunnen we de stap naar toetreding voorbereiden."

"Als we de Veertien Aandachtsoefeningen willen aannemen, zijn we al studenten van Thây", stelt zuster Jina. "We mogen daarmee aannemen dat eenieder reeds naar lezingen van Thây geluisterd heeft en bekend is met de leer van Thây. Om de leer van Thây in praktijk te brengen en deze te verdiepen is het essentieel om regelmatig naar lezingen te luisteren.. Thây legt veel nadruk op Sangha en Sangha-opbouw. Onze centrale taak als lid van de Orde is Sangha-opbouwen, dus dienen we in staat te zijn om mensen in de Sangha hele concrete handvatten te geven voor hun beoefening in het dagelijks leven", besluit ze.

Voor wie zich verder wil verdiepen zijn er interessante bronnen te raadplegen: Thich Nhat Hanh gaf in 2010 een lezing over de rol en betekenis van de Orde voor een groep Noord-Europese leden in het EIAB waarvan een deel is opgenomen in het winternummer 2010 (nr. 34) van *De Klankschaal.* Verder is er binnen de Nederlandse Orde een procedure opgesteld voor mensen die tot de Orde willen toetreden. Voor meer informatie kun je contact nemen met Maria Ruiters (m.b.ruiters@kpnplanet.nl)

Tineke Spruytenburg
Chan Nha Huong

Samenzijn met Ger

Het is alweer ruim een jaar geleden dat onze dierbare vriend en Dharmaleraar Ger Levert, True Ocean of Peace, overleed (24 augustus 2010)

We wilden die dag 'vieren' door met een aantal vrienden samen te komen om Ger te gedenken.

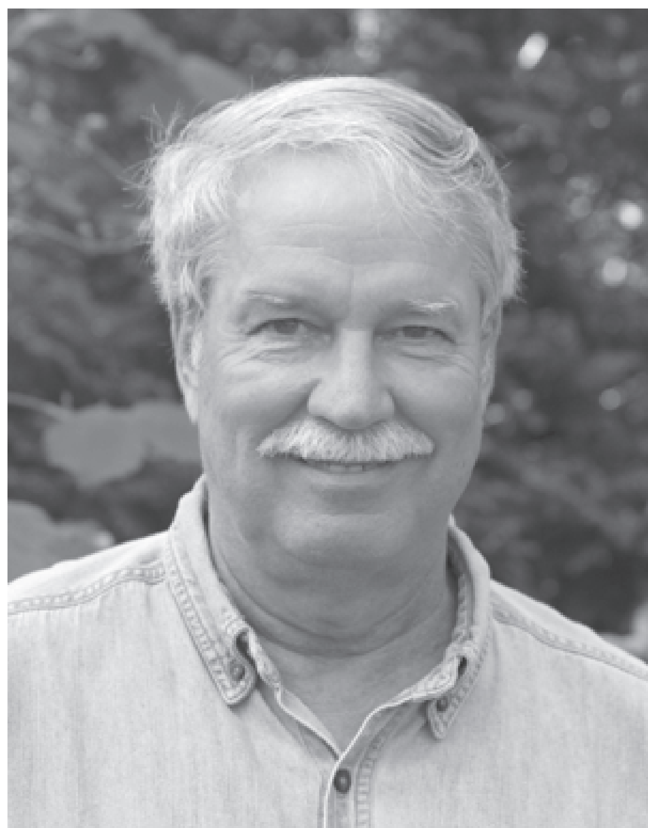


foto: Margriet Versteeg

Op een prachtige zomerdag in augustus troffen we elkaar op de Zijperberg onder een mooie alleenstaande oude eik. Het was een geliefd plekje van Ger en mij waar we de laatste tijd van zijn leven graag samen naar toe gingen. Vanaf die plek heb je een schitterend uitzicht over de golvende heide van de Posbank en de IJsselvallei. Ger had zo'n behoefte om ruimte te voelen, aan de stilte van de natuur...

We kwamen met twaalf mensen bijeen, een paar Ordeleden, mensen van onze lokale Sangha en vrienden uit Zutphen. Onder de boom waren stoeltjes, bankjes en kussentjes neergelegd, er stond een grote foto van Ger waar een kaarsje voor brandde. Na het offeren van de wierook las Anneke Brinkerink de prachtige tekst van Thay voor (zie kader).

Daarna hebben we, ieder op een eigen manier, gedeeld over wat Ger in ons leven betekend heeft. De herinneringen aan Ger zijn nog zo levendig, het was hartverwarmend te merken dat hij nog zo in ieders hart leeft. Zijn beminnelijkheid, zijn warmte, zijn grote gevoel voor humor, zijn vermogen om aandachtig te luisteren, maar vooral zijn stevige beoefening kwamen naar voren.

Tot slot zongen we *No coming, no going.* Het was heerlijk om zo samen te kunnen zijn!

Margriet Versteeg
True Garden of Compassion

Ik zie dat dit lichaam,
dat gemaakt is uit de vier elementen,
niet mijn echte 'ik' is
en dat ik niet slechts dit lichaam ben.
Ik ben deel van een levensstroom die bestaat
uit ontelbare generaties van mijn spirituele familie
en van de familie waarin ik geboren ben.
Deze stroom stroomt al duizenden jaren,
bereikt het nu, en zal nog duizenden jaren door
stromen, de toekomst in.
Ik ben het leven dat zich uitdrukt
in ontelbare verschijningsvormen.
Ik ben één met alle mensen en andere wezens
op aarde, of ze nu leven in vrede, of leven in angst.
Ik ben één met mijn voorouders,
ik ben één met mijn nakomelingen.
Op dit moment ben ik overal
op deze planeet aanwezig.
Ik ben ook aanwezig in het verleden
en in de toekomst.
Het uiteenvallen van mijn lichaam deert me niet.
Net zoals het afvallen van de pruimenbloesem
niet het einde betekent van de pruimenboom.
Ik zie mezelf als een golf
aan de oppervlakte van de oceaan.
Mijn ware natuur is niet de golf,
maar het oceaanwater.
Ik zie mijzelf in alle andere golven
en alle andere golven zijn in mij.
Het verschijnen en verdwijnen van de golf
deert de oceaan niet.
Mijn geestelijke wijsheid is niet onderworpen
aan geboorte en dood.
Ik zie hoe ik al aanwezig was voordat mijn lichaam
verscheen en hoe ik aanwezig zal zijn als mijn
lichaam uit elkaar is gevallen.
Mijn levensduur is niet beperkt, maar is grenzeloos,
net als de levensduur van de oceaan
of van een Boeddha.
Het idee dat ik een lichaam ben
dat in ruimte en tijd afgescheiden is
van andere levensvormen, heb ik losgelaten.

Maarten Houtman was Zen-Meester en nestor van de Nederlandse zenleraren. In 1956 ontmoette hij de Duitse zenleraar Karlfried Dürckheim. Maarten Houtman gold als de bezielende leider van de Nederlandse zenleraren. Hij is overleden op 92-jarige leeftijd .

"Tod wo ist dein Stachel"

(Mattheuspassion van Bach)

Op 5 januari 2011 gleed mijn vader op een hele lange uitademing in de wereld waar hij 92 jaar geleden vandaan gekomen was. Hij gleed terug in het oude verhaal, zoals hij dat noemde. De onnoemelijke wereld, waarin en waaruit alles ontstaat en vergaat en weer opnieuw ontstaat.

Zijn vrouw, die met haar hand in de zijne zat, ademde met hem mee. De oefening van een halve eeuw ademmeditatie had zijn adem zo diep en langzaam gemaakt, dat niemand, ook zij niet, zijn langzame diepe adem kon volgen.

Ze wachtte tot de volgende diepe adem zou komen.

Opeens werd het duidelijk dat de volgende ademtocht niet meer zou komen. Stilte, verbazing, samenzijn in een tijdloze overgang.

Ikzelf zat op dat moment het fascinerende spel van de golven op Gomera in me op te drinken, een eiland bij Spanje. Mijn gedachten zo vaak bij hem.

Ik wist dat het ieder moment of ook ergens in de toekomst kon gebeuren. Alles was gezegd tussen ons. Oude wonden geheeld.

Hij had me gezegend met die ene zin: "Jij gaat naar Gomera hè? Geniet!" En zijn donkere priemscherpe olijke ogen keken mij schalks aan.

Later maakten een paar tranen in onze beider ogen bij het afscheid duidelijk, dat het wel eens het laatste afscheid zou kunnen zijn. Een grote golf van liefde, ontroering en dankbaarheid overspoelde ons.

Die avond in Gomera, op straat in de telefooncabine: "Nel, je vader is vanmiddag overgegaan". Stilte en dan dat grote gevoel, die golf, die geen naam draagt of misschien wel alle namen. Dan het vertellen, het vragen, het proberen in kaart



foto: Nel Houtman

Maarten Houtman (1918-2011) werd geboren op Midden-Java, temidden van een overweldigende natuur. Als kind werd hem vier jaar lang verteld uit de Mahabharata. Het stond aan de basis van een weergaloos verhalend vermogen, dat hij meer dan 50 jaar in dienst stelde van zijn meditatieonderricht. Tijdens de Tweede Wereldoorlog zat Maarten Houtman gevangen in een Jappenkamp. Hij was er verpleger in een dodenbarak. Na de bevrijding kwam hij terug naar Nederland.

De Tao-zenmeditatie die Maarten Houtman jarenlang met zijn groepen heeft geoefend, combineert de oorspronkelijke zenmeditatie met de energieoefeningen van het taoïsme. Naast een groot verteller, was Maarten Houtman ook een inspirerend en productief schrijver.

Hij was 36 jaar getrouwd met Nora Houtman-de Graaf (Dharmachyaria in de traditie van Thich Nhat Hanh) en 36 jaar getrouwd met Hanna Mobach-Houtman (beeldend kunstenares)

foto: Nishi Dobbeling



Nel masseert de voeten van haar vader.

te brengen van dat wat niet te vatten is. Op de terugweg naar onze *casa* valt een witte bloesem voor mijn voeten. Ik neem hem mee in mijn gevouwen handen, denkend aan het ritueel in Plum Village met de rode en de witte roos. Nu heb ik geen rode roos meer. Nu zijn het twee witte rozen geworden.

Terug in de *casa* ziet Nishi, mijn vrouw, de witte bloesem en weet wat er gebeurd is. Zwijgend neemt ze me in haar armen en ik mag huilen. Huilen om iets zo groots, zo onbeschrijfelijk schrijnend en mooi tegelijk. Weer die golf die alle namen draagt.

Twee dagen later zie ik hem. Zo aanwezig nog. En ik verwacht bijna een oogopslag, een verraste blik, een grapje. Hij is er en hij is er niet. Heel langzaam, tijdens de week dat ik hem dagelijks zie, glijdt hij verder en verder weg. Mijn broer beleeft het anders, voelt hem al ver weg. Hoe verschillend onze ogen zien. Kunnen we alleen dat zien, wat onze innerlijke beelden weerkaatst? Waar is onze vader nu???

In de laatste maanden masseerde ik vaak zijn voeten. Hij genoot ervan en maakte me soms een compliment. Ik gaf hem het compliment terug: “Het zijn jouw handen, Pap, zo aanraken, dat heb ik van jou geleerd.” Verbaasde blik… De zachte handen van mijn vader hadden een diepe indruk in mijn huid achtergelaten. Met deze handen, waarmee ik als lichaamstherapeut veel mensen aan hun ware thuis kon herinneren en waarmee ik mijn brood verdiende, gaf ik mijn vader iets terug, wat ook hij uit de geborgen hand van zijn vader ontvangen had.

Waar is mijn vader nu? In mijn handen nog steeds, in mijn stem, in mijn langzaamheid, in mijn poëtische toegang tot het onnoemelijke. Ik kijk naar mijn broer en zie mijn vaders gezicht en ogen en nog meer zijn grootvaders gezicht in hem. Ik zie mijn vader in zijn teruggetrokken levenswijze, in zijn zachtmoedige aard.

Ik kijk naar mijn vaders vrouw, die in haar subtiele, gracieuze, weidse kunst dezelfde wereld aanraakt als de wereld die in de boeken van mijn vader huist.

Ik kijk naar zijn leerlingen bij de begrafenis en vind mijn vader in hun verhalen, hun levenswijsheid en toewijding.

Waar is mijn vader niet? – Misschien is deze vraag juister. Het was niet altijd zo. Als kind heb ik hem zo diep ontbeerd. Zo afwezig als hij was, opgeslokt in zijn werk en meditatie. Ik kreeg niet wat ik verwachtte, waar mijn kinderhart naar verlangde. In plaats daarvan kreeg ik veel meer, toen ik het eindelijk kon waarnemen. Ik kreeg de wereld van de stilte, van ongebroken aandacht voor het onnoemelijke, het oude verhaal, zoals hij het noemde. Het grote oude verhaal, waarin wij allemaal opgenomen zijn en dat steeds opnieuw verteld wordt. En verteld wil worden.

Dood, waar is je stekel?

Nel Houtman
True Marvellous Shining
Sangha des Herzens, Zürich, Zwitserland.

Heb jij interessante ervaringen opgedaan met meditatie die je met andere kinderen wilt delen? Ik nodig je van harte uit om een e-mail, een echte brief, foto's of een tekening te sturen aan de redactie van De Klankschaal *en erbij te zetten dat het voor de kinderpagina is. Wie weet sta jij dan in de volgende* Klankschaal.

Kinderen van Moeder Aarde

Midden in de meivakantie kwam in het EIAB in Duitsland een groep Nederlandse en Duitse kinderen bij elkaar. Ze doen mee aan het eerste weekend 'Kinderen van Moeder Aarde' (Children of the Earth). Zuster Juweel, die ook het kinderprogramma in het EIAB begeleidt in de zomer, had de leiding.

Zuster Juweel houdt erg van de bossen vlakbij het instituut. Ze loopt er bijna elke dag wel even doorheen. Ze is ook goed bevriend met boswachter Johannes. Hij wees de groep kinderen dat weekend de weg door het bos. Er deden vijftien kinderen mee, van bijna 2 tot 12 jaar. De ouders van de jongste deelnemer gingen mee het bos in.

Johannes liet ons een vossenburcht zien en een bron waar je je waterflesje kan vullen omdat het goed drinkwater is. Hij vertelde over bomen en eetbare planten. Hij leidde een spel waarin we als vogels een nest bouwden en als jonge vogeltjes uit ons ei kwamen. Hij voerde ons gedroogde mango-reepjes om ons te laten stoppen met piepen! Dat smaakte zo goed dat we nog harder gingen piepen!

Zuster Juweel nam ons mee naar een speciale plek in het bos, waar ze zelf altijd graag komt. Daar deden we de oefening van de aarde aanraken.

Thây leert ons dat Moeder Aarde nergens NEE tegen zegt. Dat je altijd bij haar terecht kunt als je zorgen hebt of verdriet. De aarde voedt ons en draagt ons en geef je haar een zaadje, dan geeft ze jou een bloem terug.

Vorig jaar droogde ik zaadjes die ik uit een kleine kerstomaat had gehaald. In de lente stopte ik ze in de grond. Al gauw groeiden er tomatenplantjes uit. Later kwamen er ook kleine gele bloemetjes aan. Ik zag bijen van het ene bloemetje naar het andere vliegen en ik wist dat er ook tomaatjes aan de plant zouden komen.

Toen het herfst werd, waren er een paar tomaten die groen bleven. Er scheen te weinig zon op ze. Ik liet de natuur haar werk doen en zag op een dag de grootste tomaat, half verrot op de grond liggen. Weer deed ik niets. Nu staat er op die plek een bosje tomatenplanten die ik lekker hun gang laat gaan. Ik ben benieuwd of er in augustus tomaatjes op mijn bord liggen waar ik net als Joe Reilly (www.youtube.com/watch?v=mjWV19jYO2s) tegen kan zingen: "Hallo Tomaatje, hoe was het om op te groeien tussen de komkommers?", voordat ik ze door de sla doe.



foto: Frans/Marian van Zomeren

De kinderen offeren een lied tijdens de Nederlandse retraite in mei.

Wil je ook iets kweken dat je kunt eten? Vraag je ouders om een bloempot, een zakje aarde en twee aardappels waar al wortels aan groeien. Stop de aardappel in de grond en geef hem regelmatig een beetje water. Zet hem op een plaats in de zon, dus op het balkon of in de tuin. Na ongeveer 100 dagen zijn er in de grond kleine nieuwe aardappeltjes te vinden.

Heb je zorgen of verdriet en wil je die kwijt aan de aarde? Oefen dan eens met een oudere broer of zus, een vriend(in), of één van je ouders de aarde-aanraking voor kinderen (zie kader). Gebruik, als je die in huis hebt, een kleine klankschaal of andere bel en nodig die uit zoals dat aangegeven staat in de tekst.

Doe je het liever alleen? Ga dan op je knieën zitten, nodig zelf de bel uit en lees de tekst zachtjes voor jezelf. Leg de tekst dan weg, nodig de bel weer uit en strek je uit op de aarde. Beeld je in dat je de hele aarde omarmt en dat zij jou draagt en zachtjes ronddraait.

Ga na drie keer in- en uitademen, of wanneer je voelt dat je lang genoeg zo hebt gelegen, weer op je knieën zitten, nodig de bel nog een keer uit en strek je weer uit. In totaal doe je het 3x en je zult zien dat je je daarna een stuk lichter voelt.

[Stukken voor de *Klankschaal* kunnen gestuurd worden naar: redactie@aandacht.net. Foto's en tekeningen kunnen ook op papier naar 'Redactie *Klankschaal*', Jupiterhof 11, 3738 XE St. Maartensdijk]

tekening: Anneke Brinkerink

De aarde aanraken voor kinderen

Ik raak de aarde aan en zie dat ik een kind van deze aarde ben

(Bel – kinderen raken de aarde aan)

De aarde is als mijn mama en mijn papa. Van de aarde krijg ik lekker eten zoals meel om brood te bakken, rijst, appels, wortels en zelfs chocolade uit cacaobonen. De aarde geeft ons de stof om onze kleren te maken, zoals katoen en schapenwol en geeft ons hout en stenen om ons huis mee te bouwen. De aarde zorgt zo geweldig goed voor me. Ik ben gelukkig om op deze aarde te leven.

Ik voel mijn lichaam op de aarde liggen. Ik voel mijn armen, mijn benen en mijn gezicht de aarde aanraken. Ik voel dat de aarde heel stevig is en mij draagt. Ik zie dat de aarde bedekt is met prachtige bloemen, planten en bomen die onze lucht fris en zuiver maken. Als ik inadem kan ik de frisse, koele lucht in mijn lichaam voelen. Ik voel me rustig en ontspannen. Ik voel me gelukkig en zelfverzekerd op deze aarde.

(Bel - opstaan)

Ik raak de aarde aan en voel me verbonden met papa en mama

(Bel - kinderen raken de aarde aan)

Ik ben het kind van papa en mama, zelfs als ik op dit moment misschien niet met alletwee samen leef. Ik zie mijn moeder en lach naar haar. Ik zie mijn papa en lach naar hem. Ik wil dat mijn papa en mama gelukkig zijn. Ik wil dat ze veilig zijn en zich geen zorgen maken.

Soms zijn papa an mama boos op me en voel ik me gekwetst. Soms zijn papa en mama zo druk dat ze geen tijd voor me lijken te hebben en dat maakt me verdrietig. Maar soms hebben papa en mama wel veel tijd voor me en we spelen en lachen samen en hebben het heel fijn met elkaar. Papa en mama hebben mij zoveel geleerd, zoals lezen, zingen, rekenen of hoe je taart bakt. Ik ben ze heel dankbaar. Ik weet dat mijn papa en mama vroeger ook kinderen waren en dat ze zich soms ook gekwetst voelden of verdrietig waren, net zoals ik. Ik weet dat ze veel moeilijkheden in hun leven hebben gehad en daarom ben ik niet boos op ze.

Ik denk aan mijn papa en mama en voel hun liefde en steun en voel me gelukkig. Ik weet dat mijn papa en mama ook mijn blijheid en mijn lach nodig hebben om gelukkig te zijn.

(Bel – opstaan)

Ik raak de aarde aan en ben gelukkig met mezelf

(Bel – kinderen raken de aarde aan)

Ik ben een meisje of jongen die op deze aarde leeft. Soms voel ik me als een kleine kever of een spin die gelukkig door het gras kruipt. Soms voel ik me groot als een reusachtige, oude boom. Mijn takken reiken tot in de hemel en mijn wortels zitten zo diep onder de grond dat ze water uit de diepte kunnen drinken.

Soms ben ik zo gelukkig als de zonneschijn en maak ik iedereen aan het lachen. Soms ben ik zo verdrietig en eenzaam als een grauwe, regenachtige dag en wil ik me alleen maar achter een boom verstoppen en huilen. Als ik huil zijn mijn tranen als een koude regen op een hete zomerdag en daarna voel ik me fris en nieuw.

Ik weet dat ik altijd bij de aarde terecht kan als ik bang, verdrietig of in de war ben. De aarde is er altijd voor me. De rotsen en dieren, de planten en bloemen, de zon en de donkere hemel zijn er allemaal voor mij. Ik adem de koele, frisse lucht in. Ik adem al mijn angst, verdriet en boosheid uit. Ik ben blij met wie ik ben. Ik mag gelukkig en vrolijk zijn en ik mag ook boos of verdrietig van mezelf zijn. Ik lach naar mezelf en zie dat ik een prachtige bloem ben die op aarde leeft. Ik ben een deel van deze aarde en de aarde is een deel van mij.

(Bel – opstaan)

De Vietnamprojecten: ondersteuning blijft noodzaak!

Het is 17 maart 2011. Ik zit in het vliegtuig en ben op weg naar Ho Chi Minhstad (Saigon), de hoofdstad van Vietnam. Daar ben ik eerst een dag alleen. Goed om 'aan te komen'. In Saigon is het 35 graden, vochtig warm en ik onderga een cultuurshock. Ik wandel door de hectisch drukke stad, ben verbijsterd over ontelbare brommers en scooters waar soms hele gezinnen (vader, moeder en twee kinderen) zich op verplaatsen en over de chaotische verkeerssituatie. Het heeft geen zin te wachten met oversteken totdat de weg vrij is want zo kom ik nooit aan de overkant. Gewoon gaan, niet aarzelen en een rechte lijn aanhouden. Ik laat me afzetten door een taxichauffeur omdat ik de dong-biljetten met heel veel nullen nog niet goed uit elkaar kan houden (1 euro = 29.000 dong).

's Avonds maak ik kennis met mijn reisgenoten: Christian Käufl, directeur van het Maitreyafonds (MF), zijn zoon Benedikt en Anna Dalbrun en Andrea Cistuly uit Italië. We zijn een internationaal gezelschap, vijf mensen sterk.

Wat er aan vooraf ging

Op 20 december 2010 ontvang ik een algemene mail van het bestuur van Leven in aandacht (LIA): wie heeft belangstelling om op uitnodiging van het MF een reis mee te maken naar Vietnam om kinderopvangprojecten voor kinderen van pakweg twee tot vier jaar te bezoeken, die door het MF worden ondersteund? LIA draagt financieel bij aan een project in Phu Mau. Ik maak me meteen kenbaar als geïnteresseerde. Het lijkt me geweldig om te gaan naar de plek waar Thây's wortels liggen. Na een kennismaking met het bestuur besluiten we dat ik op eigen kosten zal gaan. Het bestuur vraagt: 'Beoordeel de doelmatigheid en duurzaamheid van de besteding van het geld in de MF-projecten inclusief Phu Mau. Ga ook even langs bij de Beloved School. Vertel ons over je indrukken, schrijf een artikel in *De Klankschaal* en adviseer ons met het oog op de toekomst.'



Foto: Christian Kaufl

Sinds een paar jaar ben ik lid van de Rotterdamse Sangha. Ik ben geïnspireerd door de manier waarop Thây inhoud geeft aan het geëngageerde boeddhisme: hoe je de dingen die je dagelijks doet met aandacht doet en het liefst midden in de samenleving. In mijn werk bekommer ik me al bijna 40 jaar om het leven van kinderen, jongeren en hun ouders die aangewezen zijn op hulp. Ook ben ik kwaliteitsauditor en ingevoerd in de wereld van kwaliteitssystemen. Wat maakt zorg tot goede zorg? Dit is voor mij een uitgelezen kans om met wat ik in huis heb op pad te gaan naar Vietnam.

De reis

Het wordt een fascinerende en leerzame reis. Zonder de tussenkomst van vertaalster Hien kunnen we niet met de mensen in Vietnam praten, dus de onderhandelingen over wat nodig is in de projecten duren lang. Die vinden na ieder bezoek plaats. Christian doet dit werk onbezoldigd naast zijn tandartsenpraktijk. Alle vijf kunnen we, om met de woorden van Thây te spreken, 'diep kijken' naar wat gaande is in de 20 projecten die we bezoeken. We hebben een haast vanzelfsprekende rolverdeling. We wisselen na een bezoek meteen uit wat per project nodig is. Christian verwerkt dat in een rapportage. Het is geen vakantie. Hard werken. De tijd vliegt.

In de buurt van Saigon gaan we naar een dorp dat tijdens de maandenlange regentijd afgesloten is van de omgeving. Daar is een eenvoudige brug nodig zodat kinderen van 150 gezinnen ook in die periode naar school kunnen en de mangohandel door kan gaan. Vermoedelijke kosten: ca. 5000 euro. Ik zie in een nomadendorpje tienermoeders van 14, 15 jaar, met een kind op een arm en een kind aan de hand. Wat daar mee moet?

We reizen in de omgeving van Hué met een busje samen met de Vietnamese sociaalwerkers die worden betaald door het MF. Zij zijn verantwoordelijk voor de projecten. Ze leggen contacten met de lokale autoriteiten, beoordelen de noodzaak, dienen projectplannen in en zien toe op de juiste besteding van het geld. Ze rapporteren aan het MF.

We worden in bijna ieder project gastvrij en hartelijk ontvangen. We onderzoeken de infrastructuur en beoordelen de staat en de omgeving van het gebouw. We hebben contact met de kinderen en de mensen die er werken door ons te behelpen met gebarentaal en oogcontact. We zingen met ze en ze moeten lachen als we een internationale versie van *Vader Jacob* ten gehore brengen. We maken er een Duits/Italiaans/Nederlandse canon van.

De kinderen dragen kleren van veelal goedkope Chinese makelij en zien er goed uit. We ervaren hoe met de kinderen wordt omgegaan, de zorg en de energie in de centra. Keer op keer ervaar ik de grote betrokkenheid waarmee de

Foto: Christian Kaufl



pedagogisch opgeleide medewerksters hun werk doen. Ik bewonder hun improvisatievermogen bij hoe ze in soms fysiek slechte omstandigheden en met minimale middelen er het beste van proberen te maken. Ze gebruiken zelfgemaakt leermateriaal en speelgoed. Ze werken voor een bedrag dat naar Vietnamese maatstaven een laag basissalaris is zodat ze elders gemakkelijk meer zouden kunnen verdienen. Gelukkig wordt het salaris door het MF aangevuld tot een voor hen aanvaardbaar niveau, en dat motiveert hen in hun keuze om dit werk met zoveel betrokkenheid te blijven doen. Zonder de steun van het MF zouden de continuïteit en de kwaliteit van het project dan ook niet kunnen verzekerd worden.

Het eten wordt vaak bereid op houtvuurtjes, in de keukens blijft de rook van die vuurtjes bij ongunstige wind hangen. Veel kooksters hebben dan ook problemen met hun gezondheid. We zien hoe slecht sommige toegangswegen zijn: onverhard zodat het bij langdurige regen (en dat doet het in deze dagen in Centraal-Vietnam!) heel lastig is om op je brommer je kind te komen brengen. We zien buitenspeelgoed dat in Nederland op de schroothoop zou belanden, tegelloze en vochtige, in de hoeken beschimmelde muren, provisorisch aangelegde watertoevoer en onhygiënische – afvoer, buitenspeelplaatsen zonder een dak dat beschermt tegen de zon en zelf-aangelegde groententuinen.

De betekenis voor de gezinnen en de kinderen van wat wordt geboden is immens. Ze hebben een warm en veilig dak boven hun hoofd, waar zij zich thuis voelen terwijl hun ouders op het platteland in de rijstvelden werken. Ze krijgen eten, ze krijgen beginnend onderwijs en zullen daarvan profiteren als ze straks naar het basisonderwijs gaan. Aan het eind van de werkdag worden ze weer door hun ouders opgehaald. Als deze centra er niet zouden zijn, zouden hun moeders niet gaan werken zodat de gezinnen zouden moeten rondkomen van het schamele salaris van de vaders, of ze gaan wel werken en nemen hun kinderen mee naar de rijstvelden met alle gevaren van dien. Het makkelijkste is dan voor de ouders om de kinderen gewoon overdag op te sluiten...

Tussen de bedrijven door zie ik kans om even de Beloved School vlakbij Hué te bezoeken. Daar krijgen kinderen en jongeren met een lichamelijke functiebeperking onderwijs. Het is niet gelukt om mijn bezoek daar op tijd aan te kondigen. Desondanks word ik hartelijk ontvangen en rondgeleid in de leslokalen, ze tonen me de leermiddelen, de praktijkruimten waar aan houtbewerking wordt gedaan, de revalidatieruimte met verouderde apparatuur. Het geheel maakt een goed verzorgde indruk. Fantastisch dat deze voorziening er is, want als je in Vietnam lichamelijk gehandicapt bent, zijn er maar heel weinig kansen op een goed bestaan.

Hoe nu verder?

Ze hebben onze steun daar heel hard nodig. Het blijft nodig dat wij vanuit onze Sangha's ons blijven bekommeren om de projecten in Vietnam. Ze dragen bij aan verlichting van het lijden van mensen die dat het hardste nodig hebben, en die in soms grote armoede leven. Ons geld wordt goed besteed en komt vrijwel volledig ten goede aan de mensen voor wie het bedoeld is. Ik hoop dan ook dat wat ik er nu over geschreven heb een aansporing is om in de nabije toekomst door te gaan op de ingeslagen weg. Met ons geld en met ons hart kunnen wij hier zo ongelooflijk veel mooie dingen doen, dus laat het liefst een onsje meer zijn! Tijdens het komende Sanghaopbouw-weekend zal ik uitgebreider verslag doen. Ik zie er naar uit!

Jan Zandijk
Sangha Rotterdam

Foto: Christian Kaufl



Het is heerlijk om weer Nederlands te spreken

Het is nu eind juni en de Nederlandse retraite lijkt alweer heel lang geleden. Het was een feest om in Waldbröl te zijn. Twee weken voor de retraite kwamen we daar aan om te helpen met de voorbereidingen voor de Duitse en Nederlandse retraite. Met meer dan 150 monniken en nonnen een paar weken bij elkaar wonen geeft een hele vrolijke en warme atmosfeer. Samen theedrinken, wandelen, onkruid uittrekken, tafels sjouwen enz..

We hebben de kans om broeders en zusters van onze ordinatiefamilie de *Pink Lotus* te ontmoeten, die tegelijk met ons geordineerd zijn in Vietnam. Zij zijn een paar maanden geleden in Duitsland aangekomen en hard bezig Duits te leren. Het is leuk om te zien dat we ons echt een familie voelen.

Op een 'lazy day' gingen we met zijn allen op pad om de prachtige omgeving te verkennen. Bij elke kruising gooiden we een schoen op om te bepalen welke kant we opgingen. Halverwege stopten we in het bos om te eten en te delen over onze levens. Om de beurt stelden we aan iemand de vraag: 'Waarom ben je geordineerd? Vertel ons iets over je familie, wat maakt je gelukkig en wat vind je moeilijk in het leven als monnik of non?' Wauw! Wat een enorme schat aan ervaringen. Wat zijn we rijk dat we uit alle hoeken van de wereld, Vietnam, Alaska, Frankrijk, Nederland, Japan,... komen en vanuit allerlei achtergronden samen ditzelfde pad mogen bewandelen, van elkaar leren en plezier met elkaar hebben, 'broeders en zusters' kunnen zijn. Een klein beginnetje voor wereldvrede. Het was natuurlijk ook leuk om mijn Nederlandse 'broer' Phap Xa te zien en 'live' te kunnen spreken. Het is heerlijk Nederlands te spreken. Na de 'werkretraite' kwam eerst de Duitse retraite. Ik kwam erachter dat ik best wel wat in het Duits kan zeggen. Daar was ik trots op. Na de Duitse retraite hoorde ik ineens meer Nederlands om me heen. Ik was er nog niet helemaal op ingesteld, maar het maakte me heel blij. Een paar dagen later kwam de Nederlandse retraite. Plotseling overal bekende gezichten en overal Nederlands. En, heel bijzonder, ook mijn ouders waren gekomen voor de retraite. Hoewel ik tijdens de Duitse retraite ook bijna alles kon begrijpen, is het toch heel anders om Nederlands te horen en Nederlanders te

Foto: Françoise Pottier



Br. Phap Xa (EIAB) en Zr. Sang Nghiem (Plum Village

zien. Dat voelt wel heel erg 'thuis'. Ik zal niet veel meer over die retraite schrijven, omdat *de Klankschaal* daar vast al vol mee staat. Behalve misschien dat de Nederlandse Sangha trots op zichzelf kan zijn. Veel broeders en zusters zijn onder de indruk van de sterke 'leken-Sangha', de goede beoefening, het harde werken, de vriendelijkheid, directheid en openheid.

Terug in de New Hamlet kreeg ik op de avond van mijn aankomst te horen dat ik vanaf die week tot het eind van de zomerretraite samen met een Vietnamese zuster, assistent voor Zuster Chan Khong zal zijn. Het is een hele eer om zo dichtbij iemand te zijn die ik wel een Bodhisattva zou kunnen noemen. Het roept ook enige angst in mij op: zal ik het volhouden? Zuster Chan Khong, die al een eind in de 70 is, heeft een enorme Bodhicitta en werkt van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat met tomeloze energie, ze vertaalt, houdt consultaties, onderhoudt contact met alle delen van de wereld en is de spin in het web van alles wat er in onze kloosters wereldwijd gebeurt. Ze weet alles van iedereen binnen de Sangha. Ik zal haar helpen, thee maken, brandnetelsoep bereiden, klusjes opknappen, een massage geven enz… Ik ben benieuwd hoe deze intensieve anderhalve maand zullen zijn.

Mijn eerste taak was het verzamelen van brandnetels voor haar dagelijkse brandnetelsoep. Hierdoor bekijk ik onze tuin en de hele omgeving met andere ogen: waar zijn die kostbare brandnetels te vinden? Zijn de topjes (het enige dat we gebruiken) er al uit of niet? Hoe lang duurt het voor ze weer uitlopen? Is het beter de hele plant terug te snoeien zodat ze daarna sneller weer opkomen? Wat jammer, dit stuk gras hebben ze net gemaaid en alle brandnetels zijn weg. Zullen we een lint zetten om de netels een eindje verderop, zodat de zusters ze niet wegmaaien? Ik zie weer eens duidelijk dat de blik waarmee je ergens naar kijkt en wat je ziet, erg afhangt van wat zich op dat moment in je geest bevindt.

Een andere ervaring was het geven van een massage. De loopmeditatie is fysiek gezien een hele inspanning voor Zuster Chan Khong, omdat we stijgen en dalen. Na afloop masseer ik haar voeten en voel de spanning en de pijn die ze heeft. Na enkele minuten voel ik ze ontspannen en helemaal zacht worden. Het kenmerk van bodhisattva's is misschien niet dat ze geen spanning, stress of pijn hebben, wel dat ze die snel kunnen loslaten. Ik besef dat ik nog een lange weg te gaan heb. Na een dag assistent zijn, heb ik enorme hoofdpijn. Een stevige wandeling zal me goed doen. De frisse avondlucht laat vast de hoofdpijn verdwijnen. Inderdaad wordt de pijn minder. Maar daar heb ik wel meer dan een uur voor nodig. Gelukkig heb ik ook nog een kamergenote die heeft toegezegd 'assistent van de assistent' te willen zijn en mij vele hoofdmassages heeft beloofd. Laten we hopen dat ik die niet nodig zal hebben.

Zr. Sang Nghiem
Plum Village, Frankrijk

Alle goeds op je weg!

De zomerretraite loopt zojuist ten einde. De hemel zendt een waterige boodschap aan de zachte, ontvankelijke aarde. Over zulke boodschappen heeft de aarde zich deze zomer veel mogen verheugen. Alles komt dan ook fris en groen naar boven en sappige appels en peren uit onze boomgaard worden in grote keukenpannen tot moes gekookt. Een korte blik op de evaluatieformulieren onthult de grote waardering voor de keuken. De broeders en zusters hebben met liefde gekookt. Ook voor de kinderen, want die kregen een eigen serveertafel toegewezen waar altijd wat bijzonders te vinden was.

In de eerste week hebben we een Nederlandstalig kinderprogramma kunnen aanbieden. Gelukkig waren er genoeg ouders met kinderen om dit mogelijk te maken en bovendien hadden we het geluk dat Tineke zich over dit programma ontfermde. Natuurlijk was er ook de ondersteuning van broeders en zusters en daardoor konden de ouders echt aan het volwassenenprogramma deelnemen.

De eerste week hebben we een roosfestival gehad. Als Nederlandse familie zongen we *De uil zat in de olmen* in canon. Op een groot bruin doek waren twee woorden geplakt: Moederliefde, Vaderliefde. Twee eenvoudige woorden die de betekenis van het festival treffend verwoorden. Gisteravond hadden we een vredesfestival en hadden we ook hele leuke en mooie opvoeringen. Besloten werd met een kaarslichtoptocht naar de hoofdingang van ons grote EIAB-gebouw.

Nu volgt er een rustperiode van ongeveer 12 dagen. Dan heb ik mijn tweede zitmeditatiecursus van het jaar. Ik vind het leuk om te doen. Het voelt ook als een retraite voor mijzelf, waarin ik zelf ook meer aandacht kan besteden aan zitmeditatie. Dit keer zal ik het in het Duits leiden en de volgende keer van 20 tot 23 oktober in het Nederlands.

In de herfst kijk ik uit naar een vol en afwisselend programma in en buiten het EIAB. Op stap ga ik voor Wake-Up in de Maanhoeve, weekendretraite in Zweden, Dagen van Aandacht in Den Haag en Haarlem, Sangha-opbouw-weekend, lezingen en Dagen van Aandacht in Göttingen en een Dag van Aandacht in Limburg. Ik hoop je op één van deze dagen in of buiten het EIAB te mogen begroeten! Alle goeds op je weg!

Br. Phap Xa
European Institute of Applied Buddhism
Waldbröl, Duitsland

Dagen van Aandacht

Op 8 en 9 oktober komt Br. Phap Xa naar Nederland om twee dagen van aandacht te geven voor Sangha's in Zuid- en Noord-Holland. Voor meer informatie en inschrijving, zie www.aandacht.net.

De Rotterdamse Wake Up Sangha deed op 28 juli mee met een wereldwijde Boeddha-flashmob. Een korte reportage over een fijn gevoel.

Carnaval in mijn hoofd

Klokslag vijf uur sluit ik mijn ogen. Mijn bruine ribcolbertje fungeert als zitkussen. Het is meer een kleermakerszit dan een halve lotus waarin ik zit. Mijn rechtervoet valt binnen enkele ogenblikken al in slaap. De omgeving voelt druistig. Mijn ogen zijn onrustig. Iemand maakt foto's. Een tractor sjouwt grommend met bakstenen. Twee bouwvakkers met een Limburgs accent praten over koetjes en kalfjes. Metalen hekken worden van vrachtwagens geladen. Het geklingel galmt over de Coolsingel. De straat wordt afgesloten. In de verte klinkt de samba.

Welkom bij de Boeddha-flashmob in Rotterdam, een dag voor het zomercarnaval. Vandaag gaan in tachtig steden in de wereld gelijkgestemden een uur mediteren. Doel van de actie is om een grote groep mensen samen te brengen, die in stilte een positieve energie creëren in het drukke stadscentrum.

Druilerige regen bedrupt de beige stenen van het statige stadhuis in hartje Rotterdam. Het gebied voor het stadhuis is half afgezet. Werkers zijn druk in de weer om het centrum carnavalproof te maken. Om iets voor vijven heeft een groepje lieve mensen zich op de trappen van het gemeentehuis verzamelt en nu zit iedereen in stilte.

Ik hoor de klok kwart over vijf slaan. Ik zit al een kwartier, besef ik. Ik scan mijn lichaam. De rust overmeestert mijn onrust. Het donker is opeens anders donker. Ik kan focussen op de kleuren en de sterren. Zachtjes begint mijn rechterwang te gloeien. Zonnestralen breken door het wolkendek en beschijnen mijn huid. Ik kan een brede glimach niet onderdrukken. Even waan ik mij op een strand in Bali.

Dan weer denk ik aan alledag, dan weer aan niets. Ik concentreer me op mijn ademhaling. Gedachten en sereniteit wisselen elkaar af. Weer hoor ik de klok. Ik ben kwijt of we nu al een half uur zitten of drie kwartier. Mijn benen voel ik niet meer. "Nu ga ik het uur volmaken ook", denk ik volhardend. Plots hoor ik de bel. Ik kan mijn oren niet geloven. Het uur zit er al op. Ik open mijn ogen en kijk met een brede grijns naar de rest van de groep. Ik besef waar ik ben en geniet van de gelukzaligheid.

De zon heeft plaatsgemaakt voor een wolkbreuk. De druppels zwabberen over mijn gezicht als ik op mijn fiets stap richting huis. Met open mond en een innerlijk lach van hier tot Tibet onderga ik de natuurlijke douche. Het is carnaval in mijn hoofd.

Davey Hoppema

Sangha-opbouwweekend

14–16 oktober in Beukenhof in Biezenmortel

Het weekend wordt dit jaar begeleid door dharmaleraren Marjolijn van Leeuwen en Françoise Pottier. Broeder Phap Xa zal zijn ervaring in een Sangha met ons delen. Voor Phap Xa is dit tevens een goede gelegenheid om nader kennis te maken met het wel en wee van de lekensangha's in de wereld waarin wij leven. Jan Zandijk zal met ons zijn ervaringen delen van zijn reis naar de Vietnamprojecten. Samen gaan we na op welke wijze we de spirit van het geëngageerd boeddhisme kunnen vernieuwen.

We nodigen vooral de Sanghatrekkers, leden van stuur- of kerngroepen van Sangha's, uit: van elke Sangha kunnen twee of drie mensen deelnemen. Voor dit weekend worden 60 deelnemers verwacht.

Datum: 14-16 oktober. Het begint vrijdag om 14.00. Aankomst vanaf 10.30 uur (met lunch om 12.30 uur.) Zondag 16 oktober eindigt het programma om 16.00 uur. Daarna opruimen en vertrek tegen 17.00 uur.

Kosten: 120 euro voor het hele weekend (linnenpakket te huur voor 7 euro.)

Info: Inschrijving via de website tot 8 oktober. Overleg liefst via e-mail: sangha@aandacht.net. Telefonisch overleg alleen 's avonds na 20.00 uur: 0418 - 652 952 (Cilia Galesloot).

Centrum Boswijk

School voor aandachtsontwikkeling
www.centrumboswijk.nl

- **Het Pad van Liefde en Begrip**

Drie weekends BasisBoeddhisme

De weekends zijn alleen als serie te volgen en zullen de vorm hebben van korte retraites. Aandacht zal o.a. worden gegeven aan onderwerpen als omgaan met woede, verdriet, eenzaamheid en geïsoleerdheid, maar ook aan het beleven van plezier, vreugde, vrede en vrijheid. Deze serie is geschikt en bedoeld voor zowel beginners als voor gevorderden en wordt geleid door Jan Boswijk.

Data: 21-23 oktober; 11-13 november; 16-18 december. Deze groep heeft een korte wachtlijst. Een volgende serie zal starten in januari 2012.

- **Een paardenbloem bloeit uit de leegte**

Drie weekends Boeddhistische psychologie

In deze serie wordt een landkaart van de Boeddhistische Psychologie getoond. Met deze kaart kunnen beoefenaars de werking en de natuur van hun bewustzijn beter begrijpen. Begrijpen is altijd de basis geweest voor een innerlijke bevrijding. De serie wordt geleid door Cuong Lu.

Data: Serie 1 (volgeboekt): 29 september-1 oktober; 4-6 november; 2-4 december. Serie 2: 13-15 oktober; 18-20 november; 8-10 december.

- Ook worden Workshops **Omgaan met boosheid** (26 september of 21 november) en **Omgaan met verdriet en verlies** (24 oktober) gegeven door Centrum Boswijk.

- **Cadzand-retraite**

Vanaf 2012 worden de Cadzand-retraites niet meer in de zomer gegeven, maar in de winter. Omdat daarom de volgende retraite niet lang meer op zich laat wachten is het goed vast rekening te houden met de data: 21 t/m 25 februari 2012.

Huize Nooitgedacht

woneninaandacht@hotmail.com

- **Zorgen voor de aarde op 6 november 2011**

Dag van aandacht met Zr. Lan Nghiem uit Plum Village
Programma: van 10.00 - 16.45 uur
Kosten: 5 euro en vrijwillige dana

- **Kerstsamenzang en potluck**

met Floris Derksen en Ludy Jongkind op 26 december

- **Oaseweekenden**

16-18 september, 14-16 oktober, 18-20 november, 16-18 december 2011; 6-8 januari 2012
opgave bij michelenegele@hotmail.com

Mindfulness & Communicatiecursussen

Centrum Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Tel.: 020-6164943 of centrumlia@mail.com

Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, geeft in het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam cursussen en workshops rond mindfulness & communicatie. De rode draad vormt het ontwikkelen van begrip en mededogen voor onszelf en anderen.

- Stressreductie door Aandachttraining/Mindfulnesstraining
- Aandachtig spreken: verhelderen wat je voelt en wilt
- Aandachtig luisteren: luisteren om te begrijpen
- In verbinding blijven: geweldloos leren communiceren
- Focussen: liefdevol luisteren naar (alle delen van) jezelf

Info: www.aandacht.net/centrumlia

Meditatieboerderij De Maanhoeve

www.demaanhoeve.nl

- **7-9 oktober: Verdiepingsretraite**

Een weekend oefenen in het aandachtig zijn en luisteren naar de lezingen van Boeddistische leraar Cuong Lu.

- **18-20 november: Stilteretraite.**

Stilte helpt om ons dichter bij ons innerlijk beleven te brengen. Het is een inspirerende ervaring om in stilte bij de schaapskudde en op het land rond de boerderij te zijn.

- **24-26 december: Kerstretraite.**

Samen vieren we in aandacht kerst op. De inspirerende omgeving en het zorgvuldig samengestelde programma zorgen voor een liefdevolle beleving tijdens de kerstdagen.

- **28-30 december: Gezinsretraite.**

Samen met je kinderen oefenen in het aandachtig zijn. Samen naar de schaapskudde, de varkens, pony's, konijnen, kippen en hond verzorgen. Voor de kinderen wordt voor een deel een apart programma aangeboden.

Activiteiten in het EIAB

http://eiab.eu

Cursussen en weekenden

Ook dit najaar heeft het EIAB veel cursussen gepland. Voor ieder wat wils. Zo zijn er cursussen over liefde, relaties, wandelen, genezing, stilte, zitmeditatie, boeddhistische psychologie, zelfacceptatie, tai chi en qigong, spel en improvisatie, psychotherapie, vrouwen en boeddhisme. Eigenlijk te veel om op te noemen. In het weekend van 30 september ervaren we hoe we oorlogswonden kunnen helen met gerenommeerde cursusleiders als dr. Helmut Wetzel, dr. Tom Holmes en broeder Phap An. Aan het einde van het jaar vieren we samen de jaarwisseling met een familieretraite. Momenteel zijn we bezig met het plannen van de cursussen voor volgend jaar. Het laatste nieuws en het actuele programma-overzicht kunt u altijd lezen op onze website.

Fondsenwerving

Onlangs zijn we een nieuwe fondsenwerving gestart om door te kunnen gaan met het renoveren van de rest van het gebouw. We zijn dankbaar en blij met alle ondersteuning die we hebben mogen ontvangen. We hebben echter nog niet genoeg bij elkaar om met de volgende fase te kunnen beginnen. Meer over ons project en de verschillende manieren waarop jij bij kunt dragen kunt u vinden op onze website onder het kopje Fondsenwerving.

We zijn heel erg blij met onze nieuwe 28 jonge broeders en zusters uit Vietnam die in de lente bij ons gekomen zijn! We ervaren hun enthousiasme en ijver als een ware verrijking van onze Sangha. Bij deze willen we je ook heel hartelijk bedanken voor jouw bijdrage aan het meebetalen van de vliegtickets!

Retraite met Thây in augustus 2012

We zijn blij met de komst van onze leraar volgend jaar en de derde Nederlandstalige retraite op rij. Dit keer is het in augustus. We hopen je dan te mogen begroeten of te zien bij één van onze andere cursussen en evenementen! Geniet van jouw beoefening!



Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de werkgroep Sangha-opbouw (sangha@aandacht.net of 0418-652 952)

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Foto's omslagr: Françoise Pottier

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 37: **31 oktober 2011**, verschijning: eind december 2011. Thema: gezondheid
- *Klankschaal* nr 38: **1 maart 2012**, verschijning: half april 2012. Thema: oefenen met kinderen / oefenen als familie
- *Klankschaal* nr 39: **31 juli 2012**, verschijning: begin september 2012. Thema: nog onbekend

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen per e-mail in een Word-bestand, **zonder opmaak**. We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen (vanuit het buitenland: IBAN: NL 52 INGB0006839039; BIC: INGBNL2A). Voor meer informatie over de Stichting Leven in Aandacht, Sanghagroepen, donaties, steun aan projecten en andere zaken, zie www.aandacht.net.

Landelijke Sangha's
Hulpverlenerssangha
Vredessangha

Wake Up Sangha's
W 1 Amsterdam
W 2 Eindhoven
W 3 Leuven (België)
W 4 Nijmegen
W 5 Rotterdam
W 6 Utrecht

België

B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Gent
B 5 Grimbergen
B 6 Hamont Achel
B 7 Leuven
B 8 Lokeren
B 9 Oostende
B10 Schulen
B11 Turnhout

Nederland

Drenthe
D1 Eerste Exloërveen
D2 Geesbrug
D3 Meppel
D4 Wapserveen

Flevoland
FL1 Almere
FL2 Biddinghuizen

Friesland
F1 Leeuwarden

Gelderland
GL1 Brummen
GL2 Hurwenen
GL3 Niel
GL4 Nijmegen
GL5 Wageningen
GL6 Zutphen

Groningen
G1 Groningen

Limburg
L1 Hulsberg

Noord Brabant
NB1 Eindhoven (2)
NB2 Heesch
NB3 Tilburg

Noord Holland
NH1 Alkmaar
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen

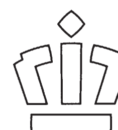
Overijssel
O1 Enschede
O2 Holten

Utrecht
U1 Amersfoort
U2 Bilthoven
U3 IJsselstein
U4 Utrecht (4)

Zeeland
Z1 Heikant
Z2 Zierikzee

Zuid Holland
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Leiden
ZH5 Rotterdam
ZH6 Schiedam

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*